

बोधिसत्व अभ्यास

बोधिसत्व अभ्यास

महायान सातसूत्रीय मतिशोधन अभ्यासको व्याख्या

༄༅། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མ

क्याब्जे दिल्गो ख्येन्चे रिन्पोछे

नेपाली अनुवादक

लोचावा पुण्य प्रसाद पराजुली

व्योम कुसुमा अनुवाद समिति

प्रकाशक

शेछेन प्रकाशन

काठमाण्डौं तथा दिल्ली

वि.सं. २०५९

महायान सातसूत्रीय मतिशोधन अभ्यास
Seven Point Mind Training Practice
(Enlightened Courage)

सर्वप्रथम लिपिवद्धकार	छेखावा येशे दोर्जे (सन् ११०१-११७५)
टीकाकार	ङुल्छु थोग्मे साङ्पो (सन् १२९५-१३६९)
व्याख्याता	शरणनायक दिल्गो खेन्चे रिन्पोछे (सन् १९१०-१९९१)
नेपाली अनुवादक	लोचावा पुण्य प्रसाद पराजुली
कभर फोटो साभार	म्याथ्यु रिकार्ड
कभर डिजाईन	किशोर जोशी
कम्प्युटर टाईप	शिवकुमार रिजाल, अञ्जु थापा
ले-आउट	समीर मुखिया (सुनुवार)

प्रथम संस्करण	वि.सं. २०५९, बुद्ध जयन्ती
मुद्रक	लुष प्रेस बानेश्वर, काठमाडौं, फोन : ४७२५९६ e-mail : lusha@mos.com.np



ཞེ་ཆེན་བསྟན་གཉིས་དར་རྒྱས་གླིང་།

Shechen Tennyi Dargyeling

(Nyingmapa Buddhist Monastery)

Founded by Dilgo Khyentse Rinpoche

༄ གཏན་བདེ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དངོས་རྒྱུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་ང་
གཉིས་ལ་ཇི་ལྟར་སློབ་རྩལ་གྲངས་ལས་འདས་པ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡང་
སྙིང་རྗེ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་མན་ངག་རྒྱལ་བའི་སྲས་པོ་དངུལ་ཆུ་ཐོགས་མེད་བཟང་
པོས་མཛད་པའི་བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཁྲིད། ༸སྐྱབས་རྗེ་དིལ་མགོ་མཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་
ཆེ་གང་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་ཚེ་ཧྲིལ་པོའི་ཉམས་ལེན་དེང་དུས་ཀྱི་གདུལ་བྱའི་བློ་ཚོད་དང་བསྟུན་ཏེ་
གསུངས་པ་འདི་ཉིད། བློ་སྦྱོང་གི་ཁྲིད་གཞན་ལས་ཀྱང་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་བས་དེང་དུས་
ཀྱི་གདུལ་བྱ་སྤྱི་དང་ ལྷག་པར་དུ་བལ་ཡུལ་ཕྱོགས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་འང་ཕན་
ཐབས་ཆེ་བར་མཐོང་ནས་བལ་ཡུལ་གྱི་ ལོ་ཙཱ་བ་པུཎྱ་པ་ར་ཛུ་ལི་ མཆོག་ལ་རིང་ནས་
བལ་ཡུལ་གྱི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་གནང་ཡོང་བའི་འབོད་བསྐུལ་ཞུས་པ་བཞིན། ཁོང་ནས་ཀྱང་
སྐུ་ངལ་འཛེམ་མེད་ཀྱིས་ཕྱིར་དང་དུ་བླངས་ཏེ་བསྒྱུར་འདུག་པར་ཡི་རངས་བསྔགས་
བརྗོད་ཞུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ། རྒྱལ་བའི་ལམ་བཟང་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ནས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་
བྱང་ཆུབ་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་སྦྱངས་ཏེ་གཏན་བདེ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་སྨྱུར་དུ་རེག་པའི་སྨོན་འདུན་བཅས། ཞེ་ཆེན་རབ་འབྱམས་སྤྲུལ་མིང་
པས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༦ ལ།།



Under the Auspices of Shechen Maha Buddha Vihara (Registered under Association Act)
P. O. Box 136, Baudhanath, Kathmandu, Nepal. Tel.470721 Fax.977 1 470215



प्रकाशकीय

सम्यक्संबोधि नामक सदा सुख पाउने हेतुरूपी दुई पक्ष भएको अमूल्य बोधिचित अभ्यास गर्ने अनगिन्ती तरिकाहरु छन् । ती सबैको सार जोवो कादम्पाहरूको उपदेशमा आधारित भएर बोधिसत्व असङ्गभद्रले लेख्नुभएको सातसूत्रीय मतिशोधन टीकामा छ । उक्त ग्रन्थलाई शरणनायक दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेले जीवनभर गर्नुभएको अभ्यासको अनुभवद्वारा आजकालका व्यक्तिहरूले बुझ्न सक्ने गरी बताउनुभएको यो मतिशोधन विषयक पुस्तक अरूहरु भन्दा पनि स्पष्ट र वुझ्न अझ सजिलो छ । यसलाई आजकलका सवै व्यक्ति र विशेष गरी नेपालका मानिसहरूलाई धेरै फाइदा पुग्ने ठानेर नेपाली लोचावा पुण्य पराजुलीलाई धेरै पहिले अनुवाद गर्न लगाएको थिएँ । उहाँले पनि उक्त अभिभारा सजिलै वहन गर्नुभई अनुवाद गर्नुभएकोमा अनुमोदन गर्छु । बुद्धको भद्रमार्ग अनुशरण गर्न चाहने व्यक्तिले आफ्नो चित्तमा दुई पक्षहरूले युक्त भएको बोधिचित रत्न उत्पाद गरी सो अनुसार अभ्यास गरेर चाडै नै सदा सुख हुने सम्यक् संबुद्ध अवस्थामा पुगून् भन्ने प्रणिधान गर्दछु ।

सन् २००० अगस्त ८

टुल्कु शेछेन राब्ज्याम
शेछेन तेनन्यी धार्गेलिङ् महाविहार
बौद्ध, काठमाडौं

विषय-सूची

महायान सातसूत्रीय मतिशोधन उपदेश (मूलपाठ)

༄༅། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མ

शुरुमा पूर्वगतहरुको अभ्यास गर ।

༄༅། །དང་པོ་སྔོན་འགྲོ་དག་ལ་བསླབ།

सम्पूर्ण धर्महरुलाई सपना जस्तै ठान ।

།ཆོས་རྣམས་རྨི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ།

अनुत्पाद विधाको स्वभावलाई यथार्थरुपमा जाँच ।

།མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤིས་ལ་དཔྱད།

प्रतिपक्ष नै पनि आफ्नै अवस्थामा मुक्त हुन्छ ।

།གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ།

मार्गको स्वरुप आलयको अवस्थामा रहु ।

།ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་བཞག

ध्यानमा नबसेको वेलामा मायाको व्यक्ति जस्तै वन ।

།ཐུན་མཚམས་སྒྱུ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ།

लेनदेन दुवैलाई पालैपालो अभ्यास गर ।

།གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང་།

लेनदेन दुवैलाई आफ्नो श्वास-प्रश्वाससंगै मिलाएर अभ्यास गर ।

།དེ་གཉིས་རླུང་ལ་བསྐྱོན་ཏེ་བྱ།

तीन विषय, तीन विषहरु र तीन कुशलमूलहरु ।

།ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགེ་རྩ་གསུམ།

सधैं भरी शब्दहरु पनि उच्चारण गरेरै अभ्यास गर ।

།སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་སྦྱང་།

लिने क्रम आफूबाटै शुरु गर ।

།ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ།

सारा जगत् र सत्वहरूमा पाप भरिएको यो वेलामा ती प्रतिकूल कुराहरुलाई बोधि मार्गमा बदल ।

།སྣོད་བཅུད་སྡིག་པས་གང་བའི་ཚེ། །རྐྱེན་ངན་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྒྱུར།

दोष सबै एउटैमा छ ।

།ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་གདའ།

सबै मेरा लागि कृपालु छन भनी संझ ।

།ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་སྒོམས།

भ्रान्त प्रतिभासहरूलाई चार कायको रूपमा भावना गर्ने शून्यता नै अनुत्तर रक्षक हो ।

།འཁྲུལ་སྣང་སྐུ་བཞིར་སྒོམ་པ་ཡི། །སྟོང་ཉིད་སྲུང་བ་བླ་ན་མེད།

चार तयारी अभ्यास नै उत्तम उपायहरु हुन् ।

།སྦྱོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཆོག

जे जस्तो भेटिए पनि त्यसलाई भावनामा बदल ।

།འཕྲལ་ལ་གང་ཐུག་སྒོམ་དུ་སྦྱར།

उपदेशहरूको सार संक्षिप्त गरिएका पाँच बलहरु अभ्यास गर ।

།མན་ངག་སྙིང་པོ་མདོར་བསྡུས་པ། །སྟོབས་ལྔ་དག་ལ་སྦྱར་བར་བྱ།

महायानको चित्त संक्रान्तिको उपदेश पनि पाँच बलहरु नै हुन ।

त्यसमा व्यावहारको भूमिका महत्वपूर्ण छ ।

།ཐེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྟོབས་ལྔ་ཉིད་ཡིན་སྤྱོད་ལམ་གཅེས།

सम्पूर्ण धर्महरूको लक्ष्य एउटै हो ।

།ཆོས་ཀུན་དགོས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས།

दुई साक्षीहरु मध्ये मुख्य चाहिँलाई समाऊ ।

།དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཟུང་།

मनको प्रसन्नतामा सधै भर पर ।

།ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བསྟེན།

मन वरालिँदा पनि अभ्यास गर्न सक्ने व्यक्ति निपूण हो ।

།ཡེངས་ཀྱང་ཐུབ་ན་འབྱོངས་པ་ཡིན།

तीन मुख्य कुराहरूको सधै अभ्यास गर ।

།སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བསླབ།

मनलाई चाँहि बदल तर वाहिरी व्यवहार उस्तै राख ।

།འདུན་པ་བསྒྱུར་ལ་རང་སོར་བཞག

अपाङ्ग व्यक्ति अङ्गभङ्गको चर्चा नगर ।

།ཡན་ལག་ཉམས་པར་བརྗོད་མི་བྱ།

अरूहरूको भूलहरूको वारेमा नसोच ।

།གཞན་ཕྱོགས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ།

आफूमा जुन क्लेश धेरै छ त्यसैलाई पहिले शोधन गर ।

།ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྔོན་ལ་སྦྱང་།

फलका आशा सबै छोड ।

།འབྲས་བུའི་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས།

विषालु भोजन त्याग ।

དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤངས།

पूर्वाग्रही नबन ।

གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྟེན།

गालीको सट्टामा गाली नगर ।

ཤག་ངན་མ་རྗོད།

बदला लिनको लागि मौका नपर्ख ।

འཕྲང་མ་བསྒུག

कसैको हृदयमा चोट नपुऱ्याउ ।

གནད་ལ་མི་དབབ།

'जो' को भारी गोरूलाई नबोकाउ ।

མཛོ་ཁལ་གླང་ལ་མི་འབྲོ།

अर्को आशय राखेर प्रसंशा नगर ।

མགྱོགས་ཀྱི་རྩེ་མི་གཏོད།

उपचारको दुरूपयोग नगर ।

གདོ་ལོག་མི་བྱ།

देवतालाई मारमा नझार ।

ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ།

अरुको दु:खलाई आफ्नो सुखको रूपमा नलेऊ ।

སྐྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྡུག་མ་ཚོལ།

एउटै अभ्यासले सबै पूरा भएको संझ ।

རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།

सबै गल्तीहरूलाई एउटैले सुधार ।

།ལོག་གནོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།

शुरु र अन्तमा दुई कामहरू छन ।

།ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས།

दुईमध्ये जे भएपनि खप्नु पर्छ ।

།གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ།

जीवन नै खतरामा परे पनि दुई कुराहरू बचाउ ।

།གཉིས་པོ་སྲོག་དང་བསྡོས་ལ་བསྲུང་།

तीन कठीन कुराहरूको अभ्यास गर ।

།དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསླབ་པར་བྱ།

तीन मूल हेतुहरू ग्रहण गर ।

།རྒྱུ་ཡི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་བླང་།

बविग्रेका तीन कुराहरूको भावना गर ।

།ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྒོམ།

तीन अभिन्न कुराहरूले युक्त वन ।

།འབྲལ་མེད་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱ།

विषयहरूमा भेद रहित भएर शोधन गर ।

།ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་མེད་དག་ཏུ་སྦྱོང་།

सधै व्यापक र गहन कुरालाई महत्व देउ ।

།ཁྱབ་དང་གཏིང་འབྱོངས་ཀུན་ལ་གཅེས།

जोगिनै नसकिने विशेष विषयमा सधै भावना गर

།བཅོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསྒོམ།

अन्य परिस्थितिहरूमा भर नपर ।

།རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་ལྟོས་མི་བྱ།

अहिलेको मूल कुरा अभ्यास नै हो ।

།ད་རེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་བླང་།

गल्तिहरू नगर ।

གོ་ལོག་མི་བྱ།

ढलपल नगर ।

རེས་འཇོག་མི་བྱ།

विस्वस्त भएर निरन्तर अभ्यास गर ।

ངོལ་ཆོད་དུ་སྦྱོང་།

विश्लेषण र परीक्षण गरेर आफू मुक्त बन ।

རྟོགས་དཔྱད་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ།

सानो कुरामा पनि धाक नलगाउ ।

ཡུས་མ་བསྒོམ།

सानो कुरामा पनि नरिसाउ ।

ཀོ་ལོང་མ་སྒོམ།

बढी भावुक नबन ।

ཡུད་ཙམ་པར་མི་བྱ།

कृतज्ञता पाउन नखोज ।

འོར་ཆེ་མ་འདོད།

पाँच कषाय (दोष) हरूलाई बोधिपथको रूपमा बदल्ने

སྙིགས་མ་ལྔ་པོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྒྱུར་བ་ཡིན།

यो उपदेशको साररूपी अमृत सेरलिङ्पा धर्मकीर्तिबाट आएको हो ।

།མན་ངག་བདུད་རྩིའི་སྙིང་པོ་འདི། །གསེར་གླི་ པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན།

अगाडि अभ्यास गरेको कर्मबलको बेगले गर्दा ममा तीव्र रूपमा धर्मप्रति रुचि पैदा भयो ।

།སྔོན་སྦྱངས་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སད་པས། །རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱུས།

तसर्थ मैले दुःख र आलोचनालाई त्यागेर आत्मग्राह हटाउने उपदेश खोजें ।

།སྡུག་བསྔལ་གཏམ་ངན་ཁྱད་བསད་ནས། །བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ཞུས།

अब मलाई मर्ने वेलामा कुनै पनि पछुतो हुने छैन । मंङ्गलम् ।

།ད་ནི་ཤི་ཡང་མི་འགྱོད་དོ། དགེའོ།།

परिचय

नमो महाकारुणिकाय ।

तीन शिक्षा[1]मा निपूण भएर वोधिचित्तका दुई पक्ष सिद्ध गरेका,
वुद्धका उपदेशहरूलाई सवैतिर फैलाउनु भएका,
वुद्ध शासनका वाहकहरूका शिरोमणि भएका,
त्यस्ता अनुपम गुरुको चरणमा गर्दछु वन्दना ।

तिनै कालका वुद्ध र वोधिसत्वहरू हिड्ने एउटै मार्गरूपी
सवै हित र सुख पैदा गर्ने रत्नभण्डारलाई
भाग्यशाली शिष्यहरूले पटक-पटक अनुरोध गर्दा
गुरुहरूका शव्दहरूको स्मरण गर्दै व्याख्या गर्दछु ।

अनुत्तर सम्यकसंवोधि प्राप्त गर्न चाहने व्यक्तिहरूले वोधिचित्त उत्पाद गरी संवृत्ति तथा परमार्थ वोधिचित्तको अभ्यास गर्ने प्रयत्न गर्नु पर्छ । कादम्पा उपदेशहरूलाई विस्तृत, मध्यम र संक्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गरिएको हुन्छ । ती सबैको सारलाई यो मतिशोधनका सात सूत्रीय अभ्यासहरू नामक ङुल्छु थोग्मे साङ्पोको ग्रन्थमा दिइएको छ ।

पहिले भारतमा वौद्धधर्म कायमै रहेको वेलामा हीनयानका श्रावकयान र प्रत्येक वुद्धयानका संघ र महायान संघका व्यक्तिहरूले अलग अलग नै अभ्यास गर्दथे । श्रावकयानका संघमा महायान धर्म सिकाईंदैनथ्यो । श्रावकयानीहरूलाई नराम्रो ठानेर उपदेश नदिइएको होइन । महायान उपदेशहरूले श्रावकहरूको हृदयमा केही पनि असर नपर्ने भएको देखेर नै उपदेश नदिईएको हो । त्यसैले महायानलाई गोप्य राखिएको थियो ।

---

१. शील, समाधि र प्रज्ञा

हिमदेश तिव्वतमा गुरू पद्मसंभवको आशीर्वादको वलले गर्दा सुत्र र तंत्रका सवै धर्महरूलाई व्यापक रूपमा सिकाइयो । उहाँको करूणाले गर्दा बुद्धमार्गीहरू बौद्ध धर्ममा प्रवेश गरेर शरणगमनको संवर लिनेवेलादेखि नै आकाश समान सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई त्रिरत्नले शरणमा लिएको संझने जस्तो वोधिचित्तको अभ्यास गर्ने भएकाले हामी अहिले महायान मार्गमा छौं ।

महायान मार्गमा गम्भीर तथा वैपुल्य (विस्तार) गरी दुई प्रकारका पक्षहरू छन् । गंभीर महायानका पक्षलाई मैत्रेयको अभिसमयालंकारमा व्याख्या गरिएको छ भने वैपुल्यलाई उहाँकै उत्तर तंत्रमा दर्शाईएको छ । यी दुई ग्रन्थहरू दोश्रो तथा तेश्रो धर्मचक्र प्रवर्तनसंग सम्वन्धित छन् । यी दुवैलाई मैत्रेयकै सूत्रालंकार र शान्तिदेवको वोधिसत्वचर्यावतार जस्ता शास्त्रमा समाहित गरिएको छ । उक्त ग्रन्थहरूमा बोधिसत्वहरूका विस्तृत र सागर समान चर्याहरूलाई प्रस्तुत गरिएको छ । यी सवै विषयमा पण्डितहरूले धेरै व्याख्या गर्न सक्छन् । तर संक्षेपमा भन्नु पर्दा महायानका गंभीर तथा वैपुल्य पक्षहरू संवृत्ति तथा परमार्थ वोधिचित्तहरूको अभ्यासमा सम्मिलित छन् ।

संवृत्ति वोधिचित्तको अभ्यास सामान्य विकल्पात्मक चित्तमा आधारित भएर गर्न सकिन्छ र सिकारू साधकहरूले पनि आफूलाई हेरेर सही किसिमले अभ्यास गरेर पूर्णरूपमा सिद्धि हासिल गर्न सक्छन् । यो संवृत्ति वोधिचित्त सिद्ध भएपछि विपश्यनाको प्रज्ञा अर्थात अनात्माको साक्षात्काररूपी परमार्थ वोधिचित्त आफसे आफ उदाउँछ । यही परमार्थ बोधिचित्तरूपी अनात्मा साक्षात्कार गर्ने विपश्यनालाई काग्युपाहरू महामुद्रा (छयाग्छेन) र निङ्मापाहरू महासन्धि (झोक्छेन) भन्दछन् । यी दुवै अभ्यासहरू अहिले हाम्रो क्षमताभन्दा पर छन् । दुधे वालकलाई फलफूल, भात र मासु जस्ता ठोस खानेकुरा दियो भने पचाउन नसके जस्तै हामीले पनि परमार्थ वोधिचित्तको शुरूमै अभ्यास गर्न सक्दैनौं । यसै कारणले गर्दा शुरूमा हामीले संवृत्ति वोधिचित्त अभ्यास गर्नु पर्छ । यसको कारण देखाउँदै रत्नावली पुस्तकमा नागार्जुन भन्नुहुन्छ :-

आफू र जगतकै लागि अनुत्तर
वोधि चाहने हो भने त्यसको मूलहरू
पर्वतराज समान निश्चल वोधिचित्त,
सवलाई समेट्ने करूणा र
दुवै अन्तमा नरहने ज्ञान हुन ।

हामी संवृत्ति बोधिचित्तलाई आलम्वनको हिसावले शून्यता र करूणा जस्ता दुई पक्षहरूको रूपमा लिन सक्छौं । यदि हामी करूणा अभ्यासमा दृढ भयौं भने श्रावकहरू तथा प्रत्येक बुद्धहरूको मार्गमा रुमलिँदैनौं र शून्यताको दृष्टि आलम्वनमा भर पऱ्यौं भने संसारका त्रिधातु (कामधातु, रूपधातु, अरूपधातु) मा घुम्नु पर्दैन । वास्तवमा सम्यक् संबुद्धता त संसार तथा निर्वाण दुवैबाट मुक्त छ । करूणा र शून्यता दुवैको बोध हुनु मोटरका सवै पाङ्ग्रा हुनु जस्तै हो । यदि चारवटै पाङ्ग्राहरू छन् भने कारलाई गुडाउन सकिन्छ । तर एउटै मात्र पनि चक्का छैन भने गुडाउन असंभव हुन्छ । करूणाविनाको शून्यता भावना महायानको मार्ग हैन । त्यस्तै शून्यता विनाको करूणा अभ्यास पनि मार्ग हैन । हामीलाई शून्यता तथा करूणा दुवै आवश्यक पर्दछ । शून्यता र करूणा एकै साथ हुनु नै भावना हो ।

मतिशोधनका सातसूत्रीय अभ्यास नामक उपदेशहरूको शुरूवात अतीश (सन् ९८२–१०५५) का तीन महान गुरुहरूबाट भएको हो । गुरु मैत्रीयोगी, गुरु धर्मरक्षित र गुरु धर्मकीर्ति नै ती तीन गुरूहरु हुनुहुन्छ । मैत्रीयोगीले अरुहरूको दुःख साँच्चिकै आफूले लिन सक्नु भएको थियो भने धर्मरक्षितले आफ्नै मासु काटेर दिने सम्मको मैत्री र करूणाको अभ्यास गरेर शून्यताको साक्षात्कार गर्नु भएको थियो । सुवर्णद्वीप (सेरलिङ्, जुन अहिले इण्डोनेशियामा पर्छ) मा रहनु हुने धर्मकीर्तिले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन बोधिचित्त अभ्यासमा लगाउनु भएको थियो ।

एकदिन मैत्रीयोगीले उपदेश प्रदान गरिरहनु भएको वेलामा एउटा कुकुरले कुनै मानिसलाई देखेर भुक्न थाल्यो । उक्त मानिसले रीस थाम्न नसकेर ढुंगो टिपेर कुकुरलाई हिर्कायो । कुकुरको करङमा

लाग्यो र झन कराउन थाल्यो । उक्त पशुको पीडा देखेर गुरु चिच्याउनु भयो र आसनबाट लड्नु भयो । यो त अलि बढि नै भयो भनेर चेलाहरूले सोचे । उनीहरूको मनको आशय बुझेर मैत्रीयोगीले भन्नु भयो, "यहाँ मेरा करङहरूमा हेर ।" कुकुरको जीउमा जुन ठाउँमा चोट लागेको थियो उहाँको जीउमा पनि ठीक त्यही ठाउँमा नै ढुंगाको चोट लागेको थियो । उहाँले जनावरको दु:खलाई समेत आफूले खिचेर लिनु भएको थियो ।

अर्को घटना नालन्दा महाविहारका धर्मरक्षितसँग सम्वन्धित छ । त्यहाँका एक जना मानिस सिकिस्त विरामी भएर निस्क्रिय भएका थिए । चिकित्सकहरूले, "उक्त रोगको उपचार कुनै जीवित व्यक्तिको मासुबाट मात्र संभव छ, अरु उपायबाट कुनै हालतमा पनि ठीक हुँदैन" भने । उक्त रोगी यस धरतीमा त्यस्तो मासु दिने व्यक्ति कहाँ पाइएला भनेर धेरै खिन्न भएको थियो । धर्मरक्षितले यस्तो कुरा सुनेर त्यसलाई भन्नुभयो, 'यदि तिम्रो रोग निको हुन्छ भने म मेरो मासु दिन सक्छु ।' त्यसो भनेर उहाँले आफ्नो तिघ्राको एक टुका मासु काटेर उक्त विरामीलाई दिनुभयो । उसले त्यो मासु खाएपछि रोग पूरै निको भयो । त्यसवेला सम्ममा धर्मरक्षितले शून्यताको साक्षात्कार गरि नसकेकाले घाउ अत्यन्तै दुख्यो । अझ राती विहारमा सुत्दा त पीडा असह्य नै भयो । त्यस्तो पीडा भए पनि उहाँलाई आफूले गरेको काममा कुनै पछुतो थिएन र अलिकति पनि गुनासो थिएन । विहानीपख उहाँलाई हल्का निद्रा लाग्यो । त्यहीवेलाको सपनामा एक जना धेरै सुन्दर र सेतै भएर चम्केका युवक देखा परे ।

उक्त युवकले भने, 'हामीले प्राणीहरूको हितको लागि यस्तै बोधिसत्व चर्या गर्नुपर्छ । तिम्रो घाउ कत्तिको दुख्दैछ ?' धर्मरक्षितले उत्तर दिएपछि उक्त युवकको रूपमा आउनु भएका करूणामय अवलोकितेश्वरले आफ्नो हात घाउमा राखेर विस्तारै फुक्नुभयो । यसरी धर्मरक्षितले उहाँबाट आशीर्वाद पाउनु भयो । उहाँ विउझँदाखेरी घाउ पूरै निको भएको थियो, दुखाई पूरै हटेको थियो र उहाँले शून्यताको साक्षात्कार गर्नुभएको थियो ।

गुरू धर्मकीर्ति समुद्र नजीकै वस्नुहुन्थ्यो र उहाँलाई सुवर्णद्वीप गुरू (सेरलिङ्पा) पनि भनिन्थ्यो । अतीशले वाह्र वर्षसम्म उहाँसंगै वसेर उहाँका उपदेश अनुसार बोधिसत्व अभ्यास गर्नुभयो । फलस्वरूप उहाँमा बोधिचित्त उत्पाद भयो । उहाँका धेरै गुरुहरू भएकाले गुरुहरूको नाम लिँदा हात हृदयमा जोडी प्रणाम गर्नुहुन्थ्यो । जव सुवर्णद्वीप गुरुको नाम आउँथ्यो तव उहाँ शीरमा हात जोडेर रुनुहुन्थ्यो । अतीशले हरेक गुरुको श्रद्धाञ्जली कार्यक्रम वार्षिक रूपमा मनाउनु हुन्थ्यो भने सुवर्णद्वीप गुरूको श्रद्धाञ्जली कार्यक्रम हरेक महिनामा गर्नुहुन्थ्यो । उहाँका चेलाहरूले सोध्ने गर्थे : 'तपाईंले उहाँको श्रद्धाञ्जली अरू गुरूको भन्दा भिन्न रूपले गर्नुहुन्छ । के उहाँहरूको ज्ञान नै फरक भएकोले त्यसो गर्नु भएको हो ?'

अतीश भन्नुहुन्थ्यो, 'उहाँहरू सवै आर्य भूमिमा पुग्नु भएको छ । उहाँहरू सबै पृथग्जन (सामान्य जनसाधारण) व्यक्तिहरू हुनुहुन्न । उहाँहरूको गुणमा कुनै भिन्नता छैन । तर गुरू सुवर्णद्वीप (सेरलिङ्पा) बाटै ममा बोधिचित्त दृढ भएको हो । त्यसकारण मेरो कृतज्ञतामा फरक परेको हो ।'

सुवर्णद्वीप गुरूको परम्परामा मैत्री योगी र धर्मरक्षितका उपदेशहरू पनि सम्मिलित छन् । यसलाई व्याख्या गर्ने धेरै तरीकाहरू भए पनि अहिले चाहिँ कादम्पा गुरू छेखावा येशे दोर्जे (सन् ११०१-११७५) को सात-सूत्रीय मतिशोधनको आधारमा व्याख्या गरिन्छ ।

प्रथम अध्याय

अभ्यासको आधाररूपी पूर्वागत अभ्यास

शुरूमा पूर्वागतहरूको अभ्यास गर ।

यो उपदेशको पूर्वागत अभ्यासको रूपमा तीन कुराहरूको ख्याल गर्नुपर्छ । ती हुन : क्षण सम्पदायुक्त मानव जन्म प्राप्तिको कठिनाइ, अनित्य र मृत्यु, संसारका दोषहरू ।

मानव जन्म

हामीले अहिले प्राप्त गर्न अत्यन्त कठीन अठार लक्षणहरूले युक्त भएको अमूल्य मनुष्य देह प्राप्त गरेका छौं । तसर्थ अहिले भगवान् वुद्धका उपदेशहरूलाई सही ढंगले अभ्यास गरी हाल्नु पर्छ । भनिएको पनि छ :

"सही रूपमा प्रयोग गरेमा यो देह मुक्तिको जहाज हो ।
नत्र भने यो संसारमा बाँध्ने सिक्री हो ।
यही देह नै सम्पूर्ण कुशल र अकुशल कर्मको कर्ता हो ।"

वुद्धता प्राप्तिको दृष्टिकोणबाट हेर्दा अमृत रस पिएर बाँच्ने, चाहेका कुराहरू कल्पवृक्षले पुऱ्याइदिने, थकाई र अन्य अप्ठ्याराहरू नभएको, रोग र वुढयाईंको दुःख हुँदै नभएको देवलोकहरूमा जन्मनु भन्दा पनि मानव जन्म उत्तम हुन्छ । आठ क्षण (फुर्सत) र दश सम्पदाहरू युक्त मानिसहरू नै यो भद्रकल्पका हजार बुद्धहरू पहिले भए र पछि हुनेछन् । देवताहरू बुद्ध हुन सक्तैनन । अझ भन्ने हो भने यो मानव देह कुनै पनि प्रकारको वल वा मौकाले गर्दा पाइने नभएर

कुशल कर्महरूको कारणले गर्दा पाइन्छ। व्यक्तिहरूलाई कुशल कर्म गर्न गाह्रो भएकोले अमूल्य मानव देह प्राप्त गर्नु साँच्चिकै अप्ठयारो छ। जे भए तापनि हामीले अहिले यस्तो अमूल्य मानव जुनी पाएका छौं, बुद्ध धर्मको सम्पर्कमा आएका छौं, मार्गमा लागेका छौं र उपदेश पाइरहेका छौं। तर हामीले यी उपदेशहरू अनुसार अभ्यास गर्न सकेनौं भने केवल उपदेश सुनेर मात्र संसारबाट मुक्त भइन्न। हामीलाई जन्म, रोग, बुढ्याइँ र मृत्युको दुःख भएको बेलामा केही पनि सहयोग हुँदैन। हामीले डाक्टरले सिफारिस गरे अनुसार नियम पालना गरेनौं भने डाक्टर सधैं हामीसंगै बसिरहे पनि हाम्रो पीडा कम हुँदैन।

अनित्य र मृत्यु

हामीले भरखरै चर्चा गरे झैं यदि हामीले उपदेशहरू अनुसार अभ्यास गरेनौं भने हामीलाई केही पनि फाइदा हुँदैन। अझ भन्ने हो भने हाम्रो जीवन क्षणभङ्गुर र अनित्य छ किनकि मृत्यु र यसका कारणहरू अनिश्चित नभएकाले कुनै पनि वेलामा हामी मर्न सक्छौं। हामी सोंच्ने गर्छौं कि बूढो भएपछि धर्म अभ्यास गर्छु। अहिले त म जवान नै छु। तसर्थ व्यावहारिक जीवन विताउँछु, पैसा कमाउँछु, शत्रुहरूको शेखी झार्छु र साथीभाइहरूलाई सहायता गर्छु। तर यथार्थ के हो भने हामी बूढो हुन्जेलसम्म नबाँच्न सक्छौं। उदाहरणको लागि हामीसंगै जन्मेका मानिसहरूको बारेमै सम्झौं। कोही बच्चा अवस्थामै मरे, कोही जवान भएर मरे भने कोही काम गर्दा गर्दै मरे। हाम्रो आफ्नै जीवन पनि लामो नहुन सक्छ।

पशुसंग तुलना गर्दा मानिसको जुनी पाउनु लगभग असंभव जस्तै हुन्छ। वर्षायाममा कुनै एउटा माटाको ढिस्कामा हेर्दा त्यहाँ भएका प्राणीहरू फ्रान्सको पूरै जनसंख्या भन्दा पनि धेरै हुन्छन्। (फ्रान्समा उपदेश दिएको हुनाले यो उदाहरण आएको हो।) त्यसैले संख्याकै हिसावबाट मात्र हेर्दा पनि मानव जन्म पाउनु अति नै गाह्रो छ। तसर्थ हामीले हाम्रो मनलाई अर्थहीन कामहरूमा लगाउन छाडेर धर्मको अभ्यास गर्नमा लगाउनु पर्छ।

बुद्ध धर्मको अभ्यास गर्नको लागि मानव देहको प्रयोग गर्नुलाई बहुमूल्य रत्नहरू खोज्नको लागि महासागर तरेर सबै प्रकारका रत्नहरू लिएर फर्कनुसंग तुलना गरिन्छ । त्यसो गर्दा यात्राका अप्ठयाराहरूको सदुपयोग भएको मानिन्छ । हामी रित्तै हात फर्कनु कस्तो लज्जाजनक होला त ! अहिले हामीसँग अमूल्य मानव देह छ र भगवान् बुद्धका उपदेशहरू पाएका छौं । गुरुहरूको आशीर्वाद र करूणाले गर्दा सद्धर्मको उपदेश पाउन, अध्ययन गर्न र अभ्यास गर्न संभव भएको छ । तर यदि हामी व्यापार, खेती, शत्रुलाई सताउने, मित्रलाई सहयोग गर्ने, महत्वपूर्ण पदमा पुग्ने जस्ता यही जीवनका लौकिक क्रियाकलापहरूमा मात्र लागिरह्यौं भने धर्म अभ्यास गर्न थाल्नु भन्दा पहिले नै मर्न सक्छौं । त्यसो भएमा वहुमूल्य रत्नहरू भएको टापूबाट रित्तै हात फर्कनु जस्तो हुनेछ । हाय कस्तो विजोग ! तसर्थ हामीले यस्तो सोच्नुपर्छ, 'म यो मौका गुमाउन चाहन्न । यस्तो सुवर्ण मौका पाएको वेला म धर्मको अभ्यास गरिहाल्छु ।' हाम्रो पूरै जीवन भरि नै अभ्यास गर्न सके सबभन्दा राम्रो हो । त्यसो गर्न नसके पनि बुद्धधर्मको साररूपी त्रिरत्न (वुद्ध, धर्म र संघ) को शरणमा मात्र सही ढंगले जान सके पनि तल्ला लोकहरूमा (नरक, प्रेत र पशु) मा जन्मने ढोका बन्द हुने छ । सद्धर्म अभ्यास नै रामवाण हो जसलाई जस्तोसुकै अप्ठयारो परिस्थितिमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ र यसको अभ्यास नै सबभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ ।

अहिले भाषाको कारणले गर्दा तपाईंहरूले मैले भनेको नबुझे पनि म उपदेश दिइरहेको छु भन्ने कुरामा तपाईंहरू सजग हुनुहुन्छ । म गैसकेपछि मेरा सबै भनाईहरूको अनुवाद हुनेछ । त्यसपछि तपाईंहरूले सोंच्नुहुने छ 'ती लामा गुरुले पढाएको कुरा महत्वपूर्ण रहेछ, म त्यसलाई व्यवहारमा उतार्छु ।' साँच्चिकै दिनैपिच्छे यसो गर्नु भयो भने मेरो प्रवचनले केही काम गरेको हुनेछ । तसर्थ यो कुरालाई हृदयंगम गर्नुहोस् ।

संसारका दोषहरू

सुख र दुःखको अनुभूति कुशल र अकुशल कर्महरूको कारणले गर्दा हुन्छ । त्यसैले अकुशल कुरालाई त्यागेर संभव भएसम्म कुशल

पुण्य कर्महरू गर्नुपर्छ। घाँसमा रहेको सबभन्दा सानो कीरा पनि सुख नै पाउन चाहन्छ तर सुख पाउने कुशल कर्म कसरी गर्ने र दु:ख पाउने अकुशल कर्महरू कसरी त्याग्ने भन्ने बारेमा थाहा पाएको हुँदैन। पशुहरूले एकले अर्कालाई मारेर खाँदा नै स्वाभाविक रूपमै अकुशल कर्म गरिसकेका हुन्छन्। तिनीहरूको चाहना त सुख नै भए पनि दु:खका कारणहरू नै संग्रह गरेकाले दु:खै मात्र पाइरहन्छन्। यो नै तिनीहरूको अज्ञान र भ्रमको मापदण्ड हो। तर यथार्थ सत्य तिनीहरूलाई साँच्चिकै देखाइएमा तिनीहरू पनि आफ्नै जीवनको ख्याल नगरीकन पनि उनीहरूले सुख पाउने कारणरूपी कुशल कर्म चिनेर त्यसैको अभ्यास गर्थे होलान्। बुद्ध धर्मको सार नै कुन काम गर्ने र कुन काम त्याग्ने भनी स्पष्टसंग बुझ्नु हो। बुद्ध वचन छ :-

कुनै पनि पापहरू नगर,
कुशल कुराहरूको राम्रोसंग अभ्यास गर,
आफ्नो मनलाई तह लगाउ,
यही नै बुद्ध शासन हो। (धम्मपद)

अहिले हामी सबैजना भ्रममा परेका छौं। तसर्थ हामीले धेरै जन्म अघिदेखि अहिलेसम्म गरेका अकुशल कर्महरू गरेको स्वीकार गर्नुपर्दछ। अबदेखि ठूला हुन् वा साना त्यस्ता सबै अकुशल कर्महरू गर्नबाट आँखालाई काँडाहरूबाट जोगाए जस्तै गरी जोगिनुपर्दछ। हाम्रा कामहरूको निरन्तर जाँच गरिरहनु पर्दछ। अकुशल कर्महरू गर्ने बित्तिकै प्रायश्चित गरिहाल्नुपर्दछ भने सम्पूर्ण कुशल कर्महरूलाई अरुहरूको हितको लागि परिणामना गरिहाल्नु पर्दछ। हाम्रो क्षमताले भ्याएसम्म अकुशल कर्महरूलाई त्यागेर कुशल कर्म संग्रह गर्न प्रयाश गर्नु पर्दछ।

दोश्रो अध्याय

मूल अभ्यासरूपी बोधिचित्त उत्पाद

बोधिचित्त अभ्यास बुद्धता प्राप्ति गर्ने अचुक उपाय हो । यसका संवृति र परमार्थ गरी दुई पक्षहरू छन् । संवृत्ति बोधिचित्तमा चित्तका सामान्य तरिकाहरू प्रयोग गरी अभ्यास गरिन्छ र अभ्यास गर्न तुलनात्मक रूपमा सजिलो हुन्छ । परन्तु यसबाट प्राप्त हुने फाइदा अत्यन्त धेरै हुन्छ । आफ्नो चित्तमा अमूल्य बोधिचित्त उत्पाद भएको व्यक्ति कहिल्यै पनि तल्ला लोकहरूमा खस्दैन । सागर समान विस्तृत महायान मार्गका सम्पूर्ण उपदेशहरूको सार नै बोधिचित्त अभ्यास हो ।

यो अभ्यासको तयारीको लागि अवलोकितेश्वरको साधनामा उल्लेख भएको यस्तो उपदेशको अनुशरण गर्नु पर्दछ : "त्रिरत्न (बुद्ध, धर्म र संघ) को शरणमा जाउ र बोधिचित्तको अभ्यास गर । तिम्रो काय, वाक् र चित्तका सम्पूर्ण कुशल कर्महरूलाई आकाश समान व्यापक सम्पूर्ण प्राणीहरूको हितमा लगाउ ।"

उपदेशहरूमा बताइएको हुन्छ 'प्राणीहरू अनगिन्ती भएकाले तिनीहरू सबैको भलो होस् भनी सोच्दाको फाइदा पनि असीमित नै हुन्छ ।' प्राणीहरू कति छन् त ? यही चौरमा पनि लाखौं लाख प्राणीहरू छन् । यदि हामीले ती सबैलाई बुद्धतामा स्थित गराउन सकुँ भनी कामना गऱ्यौं भने त्यस्तो प्रणिधानबाट हुने फाइदा पनि प्राणीहरूको संख्या समान नै हुन्छ भनी बताइएको छ । तसर्थ हाम्रो बोधिचित्तलाई सीमित व्यक्तिहरूमा मात्र केन्द्रित गर्नु हुँदैन । जहाँसम्म आकाश व्याप्त छ त्यहाँसम्म प्राणीहरू छन् र ती सबै नै दुःखबाट पीडित छन् । त्यसो हुँदा तिनीहरूमा भेदभाव गरेर केहीलाई साथीको रूपमा स्वीकार्ने र अरूलाई शत्रु संझेर पाखा लगाउने त ?

अनादि कालदेखि अहिलेसम्म अनगिन्ती जन्महरूमा हामीहरू सबै संसारमा फँसेर अकुशल कर्म गर्दै घुमीरहेका छौं। हामीहरू मरेपछि हाम्रो जाने ठाउँ त दुर्गति नै हो। तर यदि हामीले सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई बुद्धको अवस्थामा पुऱ्याउनै पर्छ भनी सोँच्यौं भने प्रणिधि बोधिचित्त उत्पाद गरेका हुनेछौं। त्यसपछि हामीले त्यस्तो अमूल्य बोधिचित्तको बीऊ हाम्रो हृदयमा रोपियोस् भनी गुरु र इष्टदेवताहरूको प्रार्थना गर्नु पर्दछ। त्यसपछि भद्रचरी प्रणिधान अन्तर्गत रहेको सप्ताङ्ग बन्दना पाठ गर्नुपर्दछ। ढाड सीधा पारेर बसी सासलाई स्पष्टरूपमा एक्काइस पल्ट गन्नु पर्दछ। त्यसरी गन्दा अरू कुरासंग मिसाउने, छाड्ने वा मनलाई अर्कैतर्फ लगाउने आदि गर्नु हुँदैन। यदि हामीले एकाग्र भएर एकमाला सम्म (१०८ पटक) श्वास गन्न सक्यौं भने हाम्रा वितर्क विचार (तर्कना) हरू छुट्छन् र संवृत्ति बोधिचित्तको अभ्यास गर्न सजिलो हुन्छ। यो ध्यानको लागि उपयुक्त पात्र (व्यक्ति) बन्ने तरीका हो।

परमार्थ बोधिचित्त

सम्पूर्ण धर्महरूलाई सपना जस्तै ठान।

हामी हाम्रा शत्रुहरूलाई सधैकालागि नै दुष्ट हुन् भन्ने ठान्छौं। हामीलाई यस्तो पनि लाग्न सक्छ कि तिनीहरू पहिले हाम्रा पुर्खाहरूका पनि शत्रु थिए, अहिले हाम्रा पनि शत्रु हुन् र पछि पनि हाम्रा बच्चाहरूलाई घृणा गर्नेछन्। हामीले यस्तो सोचे पनि यथार्थ कुरा चाहिँ वास्तवमै फरक छ। यथार्थमा हेर्दा हामी अघिल्लो जन्ममा के थियौं, कहाँ थियौं भन्ने कुरा हामीलाई केही पनि थाहा छैन। अहिले हामीसंग रीस भएका व्यक्तिहरू नै अघिल्ला जन्ममा हाम्रा बाबु आमा पो थिए कि भन्न पनि सकिन्छ। हामी मरेपछि कहाँ जन्मन्छौं भन्ने कुरा पनि हामीलाई थाहा छैन। अहिलेका यी शत्रुहरू नै त्यस बेलामा हाम्रा बाबु आमा हुन सक्छन्। अहिले हामीलाई अत्यन्त माया गर्ने बाबु आमा पनि मरेपछि हाम्रै शत्रू भएर पछि नजन्मलान् भनेर कसले भन्न सक्छ? हामीलाई पहिलेको जीवन र पछिल्लो जीवनको बारेमा केही थाहा नभएकोले नै हामीमा अहिलेका शत्रु सधैका शत्रु र अहिलेका साथी सधैका साथी

भन्ने छाप परेको हो । यसैबाट देखिन्छ कि हामीले यो प्रश्नको बारेमा कहिले पनि साँच्चिकै सोचेका छैनौं ।

यो कुरालाई होशियारीका साथ ख्याल गर्ने हो भने त्यस्तो परिस्थितिलाई कुनै विस्तृत परियोजनामा काम गर्ने मानिसहरूको अवस्थासंग तुलना गर्न सकिन्छ । कुनै वेला ती सबै मानिसहरू मित्र हुन्छन् । एक आपसमा विश्वास हुन्छ र एकले अर्कोलाई राम्रैसँग व्यवहार गरेको हुन्छ । जब कुनै अर्कै घटना घट्छ तव ती सबै परस्परमा यतिसम्म शत्रु हुन्छन् कि एकले अर्कालाई घाइते बनाउन र मार्न पनि पछि पर्दैनन् । यस्ता कुराहरू वारम्वार भइरहन्छन् र एउटै जीवनकालमा पनि धेरै परिवर्तन भैरहेका हुन्छन् किनकि सम्पूर्ण संस्कृत (निर्मित) वस्तु वा परिस्थिति अनित्य हुन् ।

वुद्धता पाउने उत्तम साधनरूपी यो अमूल्य मानव देह पनि अनित्य नै हो । कहिले र कसरी मरिन्छ भन्ने कुरा कसैलाई पनि थाहा हुँदैन । पानीका फोकाहरू एक क्षणमा देखा पर्छन् अर्को क्षणमा हराइसक्छन् । हामीसंग भएको यो अमूल्य मानव देह पनि त्यस्तै हो । धर्म अभ्यास भन्दा पहिले हामी सबैजसो समय व्यावहारिक कुराहरूमा लगाउँछौं तर यो जीवन कुन वेला सिद्धिन्छ भन्ने कसलाई थाहा छ र ? एकपल्ट अमूल्य मानव देह गुमिसकेपछि हाम्रो चित्त सन्तान (मन) ले पशुलोक वा कुनै नरकमा वा धर्म अभ्यास गर्न नसकिने देवलोकमा जन्म लिन सक्छ । सम्पूर्ण सुविधा र आराम भए पनि देवलोकको जीवन धर्म अभ्यासको लागि अनुपयुक्त छ किनकि व्यसन र विचलन हुनु (मन छरिनु) देवलोकको लक्षण हुन ।

अहिले हाम्रा वाहिरी जगत्‌रूपी धरती, ढुंगाहरू, पर्वतहरू, डाँडा र चट्टान आदि हाम्रो लागि साँच्चिकै स्थायी र नित्य लाग्छन् । जस्तो कि सिमेण्ट ढलान गरेर बनाइएका घरहरू कैयौं पींढीसम्म रहन्छन् भन्ने हाम्रो धारणा हुन्छ । वास्तवमा कुनै पनि कुरा त्यस्तो ठोस छैनन् ती त अरु केही नभएर सपनाको शहर जस्ता मात्र हुन् ।

पहिले भगवान् बुद्धलाई अनगिन्ती अर्हन्‌हरूले घेरेको अवस्थामा बुद्ध धर्म फैलँदा उहाँहरूको लागि दाताहरूले कस्ता कस्ता विहारहरू बनाइदिएका थिए । सबै चीज अनित्य भएकाले ती ठाउँमा खाली जग्गा बाहेक केही पनि देख्न पाइन्न । त्यसै गरी विक्रमशीला, नालन्दा जस्ता महाविहारहरूमा हजारौं पण्डितहरूले ठूलो भिक्षुसंघलाई पढाउँथे । सबै अनित्य नै त हुन् ! आज त्यहाँ न कुनै भिक्षु भेटिन्छन् न त एउटै मात्र पनि शास्त्र पाइन्छ ।

अर्को हालसालकै घटनालाई लिऊँ । चिनियाँहरूको आगमन भन्दा पहिले हिमदेश तिब्बतमा कति धेरै विहारहरू थिए । ल्हासा, साम्ये, ठ्रान्‌डुग् आदि ठाउँमा कति मन्दिर र विहारहरू थिए ? बुद्धका काय, वाक् र चित्तको प्रतीकको रूपमा कति धेरै वहुमूल्य वस्तुहरू थिए ? अहिले एउटै मूर्तिसम्म पनि पाइन्नन् । साम्येमा वचेका सामान त यही पालमा अट्ने जति पनि छैनन् । (दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेले फ्रान्समा प्रवचन गर्दा ठूलो पालभित्र कार्यक्रम आयोजना गरिएको हुनाले यो उदाहरण दिइएको हो ।) मुस्किलले एउटा स्तूप जति होलान् । हरेक वहुमूल्य चीजलाई या त लुटियो या भत्काएर फालियो । सम्पूर्ण प्रतिमाहरूलाई तहसनहस पारियो । यस्ता कुराहरूले अनित्यलाई राम्रोसँग देखाउँछन् ।

ग्याल्वा कर्मपा, लामा कालु रिन्पोछे र क्याब्जे दुझ्योम रिन्पोछे जस्ता भारत आएर वसेका लामा गुरुहरूलाई हेरौं । उहाँहरूले दिएका उपदेशहरू तथा उहाँहरूले बुद्ध धर्मलाई संरक्षण गर्न गरेका योगदानहरूलाई विचार गरौं । उहाँहरू सबैले छाडेर जानु भयो । अहिले उहाँहरूलाई देख्न सक्तैनौं । केवल श्रद्धा र प्रार्थना गरिने वस्तुको रूपमा मात्र रहनु भएको छ । यो सबै हुनुको कारण अनित्य हो । हाम्रा बाबुआमा, बालबच्चा र साथीहरूको बारेमा यसरी नै सोंच्ने प्रयास गर्नुपर्छ । तिब्बतीहरू भागेर भारतमा आउँदा पनि बदलिंदो वातावरणमा टिक्न नसकेर पनि धेरै मरे । मैले चिने-जानेका मध्ये पनि दिनको तीन चार जना मानिस मर्थे । यो सवै अनित्य नै हो । संसारमा स्थिर रहिरहने र नाश नहुने एउटै पनि चीज छैन ।

हामीले अनित्यलाई राम्रोसंग बुझ्न सक्यौं भने पवित्र उपदेशहरू अनुसार धर्मको अभ्यास गर्न सक्छौं । तर हामीले सबै चीज सधैं उस्तै रहिरहन्छन् भनेर सोचीरह्यौं भने कुनै धनी मान्छेले मृत्युशैयामा पनि व्यापारिक कारोवार सोचे जस्तै हुने छौं । त्यस्ता व्यापारीले अर्को जन्मको वारेमा सोच्छन् त ? त्यसबाट के देखिन्छ भने मृत्युको निश्चितताको सोचाइले तिनीहरूको हृदयलाई छोएको हुन्न अर्थात् असर पारेको हुन्न । यो उनीहरूको भ्रम हो, गल्ती हो ।

भ्रम के हो त ? हामीले यसलाई कसरी वताउने त ? कुनै वौलाहा मानिस हिउँदको जाडो दिनमा घरबाट निस्केर नुहाउन भनेर पोखरीमा हामफाल्छ, उसलाई जाडोमा कठयाङ्ग्रिन्छु भन्नेसम्म पनि होश हुँदैन भने त्यो भ्रमको उदाहरण हो । हामीले उक्त व्यक्तिलाई वौलाहा भनेजस्तै स्पष्ट मन भएको कुनै बोधिसत्वले हामीलाई हेरे भने हाम्रा दैनिक क्रियाकलापहरू ठ्याक्कै त्यही जाडोमा नुहाउने वौलाहाका जस्तै हुनेछन् । हामीहरू दृढ हुनुपर्छ कि हामी पूरै भ्रममा परेका छौं र वाहिरी वस्तुहरूमा सूक्ष्मतम रूपमा पनि अस्तित्व नभए पनि हाम्रो मन भन्दा अलग रहेको रूपमा देखिन्छन् ।

यस्तो भ्रम के ले गरायो त ? यो सबै हाम्रै चित्तले गराएको हो । यो चित्तले अस्तित्व नभएका मायावी (जादूमय) कुरालाई यथार्थ वस्तुको रूपमा ग्रहण गर्दछ । हामीले यो कुरा स्पष्ट रूपमा बुझ्नु पर्छ कि यो चाहिँ चित्ततारूपी यथार्थ सुगतगर्भ भन्दा अलग्गै चीज हो र यो हामीले हटाउनै नसकिने चीज हैन । यसलाई हटाउन सकिन्छ ।

यो भ्रम सिर्जना गर्ने चित्त के हो त ? के त्यो चित्तको साँच्चिकै अस्तित्व छ त ? यो कुरा बुझ्नको लागि :

अनुत्पाद विद्याको स्वभावलाई यथार्थरूपमा जाँच ।

हामीले चित्त भनेर मानि आए पनि रीस उठ्दाखेरि त्यसबाट उत्पन्न हुने खतरा समेत भुल्छौं । हाम्रो मुख नै रीसले गर्दा वल्दछ,

हामी हतियार उठाउँछौं र धेरै भन्दा धेरै मानिसहरूलाई मार्न सक्छौं। तर यो रीस पनि माया (भ्रम) नै हो। यो कुनै बाहिरबाट आएको शक्तिशाली बल हैन। त्यसले एउटै मात्र चीज हामीलाई दिलाउँछ। त्यो हो यसले हामीलाई नरकमा पुऱ्याउँछ। तै पनि यो रीस न एउटा विचार मात्र हो, सिर्फ केवल साराहीन एउटा विचार। यो केवल विचार मात्र हो तैपनि ....।

कुनै धनी मानिसको अर्को उदाहरण लिऊं। त्यस्तो व्यक्ति धनी छ, सुखी छ र म धनी छु भन्ने सोचेर अत्यन्त प्रसन्न हुन्छ। तर उसको सम्पत्ति कुनै सरकारी अधिकारीले जफत गऱ्यो वा अर्को व्यक्तिले कुनै कारणबाट लियो भने उसको सुख सबै हट्छ र चिन्तित तथा दुःखी हुन्छ। त्यो आनन्द पनि चित्त नै हो। त्यो उदासीपन पनि चित्त नै हो। त्यो चित्त (मन) विचार मात्र हो।

यी तथाकथित विचारहरूको बारेमा के भन्ने त ? अहिले मैले धर्म सिकाइरहेकै बेलामा म प्रति ध्यान दिएर सुन्दा खेरी तपाईंहरूको मनको अनुभव वा विचारलाई नै लिउँ। के यसको कुनै आकार वा रंग छ ? के यो शरीरको माथिल्लो वा तल्लो भाग या आँखाहरू वा कानहरूमा छ त ? हामीले जुन कुरालाई मन भन्दछौं त्यो साँच्चिकै नै त्यहाँ छैन। यो साँच्चिकै भएको कुनै वस्तु भए यसको रंग जस्ता लक्षणहरू हुनु पर्थ्यो। यो सेतो, पहेंलो आदि रंगको हुनुपर्थ्यो। अथवा खम्बा वा कलशको जस्तो कुनै आकारको हुनुपर्थ्यो। यो ठूलो, सानो, बृद्ध र युवा जस्तो हुनुपर्थ्यो। चित्त साँच्चिकै छ कि छैन भन्ने कुरा सिर्फ भित्र फर्केर त्यसको राम्रोसंग मनन गर्नाले पत्ता लगाउने छौं। तिमीले पत्तालगाउने छौ कि मनको शुरुआत, स्थिति र अन्त कहिँ पनि छैन। त्यस्तै यसको कुनै रंग र आकार पनि छैन नत यो शरीर भित्र वा बाहिर नै पाइन्छ। यो कुनै पनि वस्तुको रूपमा रहेको छैन भनी देखेपछि यसलाई नाम दिने वा परिभाषा दिने जस्तो प्रयाश नगरीकन त्यही अनुभूतिमा रहनु पर्छ।

तिमीले यस्तो शून्यताको साँच्चिकै साक्षात्कार गरेपछि भट्टारक मिलारेपा तथा गुरु रिन्पोछे जस्तै हुने छौ । उहाँहरूलाई ग्रिष्मको गर्मी वा हिउँदको जाडोले पनि असर पार्न सकेन भने आगोले जलाउन वा पानीमा डुवाउन पनि सकिएन । शून्यतामा पीडा पनि हुन्न, दुःख पनि हुन्न । अर्को तर्फ हामीले सानो किराले टोक्दासम्म पनि अहो ! यसले मलाई टोक्यो । मलाई दुख्यो भन्ने सोच्छौं । त्यो नै हामीले मनको शून्य स्वरूपलाई साक्षात्कार नगरेको लक्षण हो ।

हाम्रो शरीर र मनको शून्य स्वभाचको बारेमा हामी विश्वस्त भए पनि प्रतिपक्ष नाम दिइने त्यस्तो दृढ विश्वास मनमा उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तो भएता पनि प्रतिपक्ष पनि आफसेआफ हराउने छ ।

प्रतिपक्ष नै पनि आफ्नै अवस्थामा मुक्त हुन्छ ।

धर्म उपदेश पाउन अनुरोध गर्ने व्यक्तिहरू पनि मृत्यु पछि के होला भन्ने डरबाट प्रेरित भएर उपदेश माग्दछन् । उनीहरूले शरणमा जाने, लामा गुरुसंग उपदेश माग्ने र एकलाख दण्डवत गर्ने, एकलाख मण्डल चढाउने, एकलाख शरणगमन पाठ गर्ने जस्ता अभ्यासमा एक चित्त भएर लाग्ने निर्णय गरेका हुन्छन् । यस्ता निर्णयहरू गर्नु कुशल विचारहरू भए तापनि यथार्थ रूपमा स्वभाव नभएकाले यस्ता विचारहरू धेरै वेर रहन्नन् । गुरु नभएको अवस्थामा कुन काम गर्नुहुन्छ र कुन गर्नु हुन्न भनी देखाउने मान्छे नभएको वेला धेरै साधकहरूमा 'बूढा योगीहरू धनी हुँदै जाने, बूढा गुरुहरू विवाहित हुने' भन्ने उखान चरितार्थ भएको हुन्छ । यसले विचारहरू अनित्य हुन् भन्ने कुरा देखाउँछ र हामीले ख्याल गर्नु पर्छ कि कुनै पनि विचार वा शून्यताको रूपी प्रतिपक्ष नै पनि कुनै सत्ता नभएको शून्य स्वभावका हुन् ।

मार्गको स्वरूप आलयको अवस्थामा रहन्छ ।

त्यसो भए सम्पूर्ण प्रपन्चहरूबाट मुक्त शून्यतामा कसरी आराम गर्ने त ? 'म' भनेर सोंच्ने मनको अवस्थाको कुनै पनि प्रकारको

यथार्थता हुन्न भन्ने तथ्यबाटै शुरु गरौं। हामीमा 'म' भनिने कुनै वास्तविक र ठोस वस्तु छ जुन पाँच इन्द्रिय र आठ विज्ञान सहितको देहमा आश्रित छ भन्ने धारणा छ। यी पारिभाषिक शब्दहरू भएकाले बुझ्न लाई त्यति सजिलो छैन। तैपनि उदाहरणको रूपमा आँखाले कुनै रूप देख्दा चक्षुर्विज्ञानको कारणले गर्दा देख्ने काम हुन्छ। यदि त्यो रूप आनन्ददायक भएमा 'यो राम्रो छ मलाई यो मन पर्छ' भनी सोच्छौं भने भूत जस्तो कुनै भयानक चीज वा बन्दूक लिएर हामीलाई मार्न लागेको व्यक्ति देख्दा हामी मारिंदैछौं भन्ने सोंचेर आत्तिएर प्रतिक्रिया देखाउँछौं। तर यथार्थ के हो भने त्यहाँ भईरहेको देखिने ती बाहिरी घटनाहरू 'यहाँ भित्र' नै भईराखेका हुन्छन्। तिनीहरू त हाम्रो मनले निर्मित गरेका मात्र हुन्।

अहिले हाम्रो मन कहाँ रहेको छ भनेर हेर्दा हामी भन्न सक्छौ कि यो हाम्रो शरीरसंग आवद्ध छ र त्यही आवद्ध भएको कारणले हामीसंग बोली छ। बीचमा किला गाडेर डोरीले किनाराहरू तर्फ पाल तन्कायो भने हामी वस्न सक्ने ठाउँ बन्छ। त्यसैगरी हाम्रो जीउ, वोली र मन पनि केही समयको लागि संगै छन्। तर हामी मरेपछि हाम्रो मन अन्तराभव (भार्दो) अवस्थामा जान्छ भने हाम्रो शरीर त्यसै छाडिन्छ र हाम्रो वोली पूरै बन्द हुन्छ। हाम्रो मनसंग हामीले जीवनमा कमाएको सम्पत्ति पनि जादैन, बाबु, आमा पनि जाँदैनन् भने हाम्रा साथी भाई र नातेदारहरू पनि पछि लाग्दैनन्। हामी नितान्त एक्ला हुनेछौं, हामीले गरेका कुशल वा अकुशल कर्मको बशमा हुन्छौं र आफ्नै छायाँहरूबाट मुक्त हुनु बाहेक केही पनि हल्लाउन सक्तैनौं।

मरेपछि छाडि गएको शरीरलाई लाश भनिन्छ। हाम्रा बाबु आमाकै जीउ भए पनि वा गुरुको शरीर भए पनि त्यो त मुर्दा मात्र हो। त्यसवेला मुर्दाका आँखाहरू भए पनि देख्न सक्तैनन्। कानले सुन्न सक्तैनन् भने मुखबाट बोल्न सक्तैनन्। हामीले त्यसलाई आदरपूर्वक बहुमूल्य वस्त्रहरू लगाएर गद्दीमा पनि राख्न सक्छौं भने सामान्य रूपमा लिएर त्यसलाई आगोमा जलाउने वा नदीमा फाल्ने पनि गर्न सक्छौं। जे गरे पनि मुर्दाको लागि केही फरक पर्दैन। तिनीहरू ढुंगाजस्तै

निर्जीव हुन्छन्, न खुशी हुन्छन् न त दुःखी नै हुन्छन् । मन कुशल छ भने मनका नोकररूपी जीउ र बोली पनि कुशल नै हुन्छन् ।

त्यसो भए मनलाई कसरी कुशल बनाउने त ? अहिले हाम्रो मन साँच्चिकै वस्तु हो भनेर आसक्त भएका छौं । कसैले हामीलाई सहयोग गऱ्यो भने सोंच्छौं, 'त्यो मान्छे मेरा लागि अति नै सहयोगी छ । त्यसैले मैले पनि उसलाई माया गर्नु पर्छ र जन्म जन्मसम्म साथी वनाउनु पर्छ ।' यसो गर्दा हामीले चित्तको शून्य स्वरूपलाई नबुझेको देखिन्छ । शत्रुसंग भने हामी उसलाई कसरी बढी दुःख दिने भन्ने सोच्छौं । सकेसम्म मार्न खोज्छौं । नभएपनि उसको सबै सम्पत्ति लुट्न चाहन्छौं । हामीले त्यसो सोच्नुको कारण हामी हाम्रो रीसलाई वास्तविक र नित्य ठान्छौं जवकि यथार्थमा त्यस्तो केही पनि छैन । तसर्थ हामीले सम्पूर्ण प्रपन्चहरूबाट मुक्त चित्तको शून्य स्वभावमा आराम गर्नु पर्छ । ग्राहबाट मुक्त अवस्था, सम्पूर्ण विकल्पहरूबाट मुक्त प्रभास्वर अवस्थामा आराम गर्नुपर्छ ।

परमार्थ बोधिचित्तको वयानलाई अन्त गर्ने काममा मूल ग्रन्थमा यस्तो बताइएको छ :-

ध्यानमा नबसेको वेलामा मायाको व्यक्ति जस्तै बन ।

ध्यानबाट उठेपछि आफू र अरूहरू, जगत् र यहाँका वासिन्दा जस्तै सबै धर्महरू (घटना) मायाको रूपमा देखा पर्छन् । यो कुरालाई सही ढंगले बुझ्नु पर्छ । मुक्ति मार्गमा लगाई प्राणीहरूको हितको लागि कार्य गर्न यस संसारमा महान बोधिसत्वहरू आउँदा तिनीहरूले आफ्नो कर्म वा क्लेशको बलले गर्दा प्राणी हित गरेका छैनन् । भगवान् [illegible] बोधिसत्वको अवस्थामा रहेको वेलामा चरा र मृगहरू आदिको रूपमा जन्म लिएर तिनीहरूलाई कुशल धर्मको मार्गमा लगाउनु भएको थियो । त्यस्तै चक्रवर्ती सम्राटको रूपमा जन्मेर धेरै दानहरू गर्नु भयो भने धर्म उपदेशका केही पङ्क्तिहरू सुन्नको लागि आफ्नै जीउलाई डढाउने, आगो र पानीमा हामफाल्ने जस्ता

कामहरू गरी जीवनको पर्वाह गर्नु भएन । उहाँले शून्यताको साक्षात्कार गरेको हुनाले कुनै पनि प्रकारको दुःख अनुभूति भएन । हामीले त्यही अवस्थाको साक्षात्कार नगरेसम्म अर्थात् हरेक चीज नित्य र स्थायी छन् भन्ने धारणामा ग्राह (पक्रने) गरेसम्म हाम्रो त्यस्तो अवस्था हुँदैन । दैनिक जीवनमा प्रवेश गर्दा यो कुरालाई मनमा लिनु पर्छ ।

संवृत्ति बोधिचित्त

शुरूमा हामीले संवृत्ति बोधिचित्तलाई सन्ध्याकोरूपमा ध्यान गर्नुपर्छ भने त्यसपछि दैनिक जीवनमा अभ्यास गर्नु पर्छ । सन्ध्यामा बस्दाखेरी मूल ग्रन्थमा बताए अनुसार हामीले यसो गर्नु पर्छ :

लेनदेन दुवैलाई पालैपालो अभ्यास गर ।

यो अत्यन्तै महत्वपूर्ण अभ्यास हो । महान गुरु शान्तिदेव बोधिसत्वचर्यावतारमा भन्नुहुन्छ :

आफू र अरूलाई नै जो खोज्छ बचाउन
त्यस्ले गरोस अति गुह्य परात्म परिवर्तन ॥ (८ : १२०)

म र मेरो सँग सम्बन्धित आसक्तिलाई हामी धेरै महत्व दिन्छौं । त्यसैले मेरो जीउ, मेरो मन, मेरो बाबु, मेरो आमा, मेरो भाई, मेरी बहिनी, मेरो साथी जस्ता कुरामा धेरै जोड दिन्छौं । तर 'अरू' भन्ने धारणालाई मतलब राख्दैनौं । हामी उदार भएर मगन्तेहरू तथा आवश्यकता परेकालाई खाना आदि त दिन्छौं तर यथार्थ यो हो कि तिनीहरूलाई आफूलाई जति हेरविचार गर्दैनौं । अहिले जसरी अरुहरूको मतलब राख्दैनौं त्यसको विपरीत मतलब राख्न समर्थ हुनुपर्छ । यसरी नै बोधिचित्तको विस्तार हुन थाल्छ । यो नै बोधिसत्वहरूको असाधारण गुह्य उपदेश हो । अहिले यस्तो बोधिचित्तको उत्पाद म आफैमा भई नसकेकाले यो ग्रन्थको आधारमा व्याख्या गर्नु मेरो लागि अति नै सौभाग्यको कुरा हो ।

सातसूत्रीय मतिशोधन अभ्यासको यो व्याख्यालाई राम्रोसंग सुनेर हामीले बोधिचित्तको महत्व कति रहेछ भनी बुझ्न सक्यौं भने यो नै हाम्रो बुद्धता प्राप्तिको अचुक कारण हुनेछ। भगवान् बुद्धका चौरासी हजार धर्मस्कन्धहरूको सार नै यही अमूल्य बोधिचित्त हो। यस्तो उपदेशका शब्दहरू सुन्दा अरुलाई मार्ने र दु:ख दिने प्रकृति भएका दानवहरूमा समेत कुशल विचारहरू उत्पन्न हुनेछन्। पूर्वी तिब्बतको खाम प्रान्तमा पहिले धेरै नै भूत प्रेतहरू भएकाले पाट्रुल रिन्पोछेले चेलाहरूलाई निरन्तर रूपमा बोधिचर्यावतार नामक ग्रन्थको व्याख्या गर्नुहुन्थ्यो। चाँडै नै भूतहरू घटे या हानी पुर्‍याउँन छाडे। बोधिचित्तको यस्तोसम्म क्षमता हुन्छ। आचार्य शान्तिदेव बोधिचर्यावतारमा भन्नु हुन्छ।

परदु:खसँगै आफ्नो सुखलाई नसाट्दा
बुद्धता त कुनै छोडौं लोक मै पनि सुख कां ? (८:१३१)

अहिले हामीले आफूलाई गरेजस्तै हेरविचार अरुलाई गर्‍यौं र अहिले अरुलाई मतलव नगरेजस्तै आफ्नो मतलव गरेनौं भने बुद्धता हाम्रो आफ्नो हुने छ। यदि हामी संसारमै रहनु छ भने पनि हामी दु:खवाट त मुक्त हुनै पर्छ। मैले पहिले नै भनी सकें कि महान बोधिसत्वहरूले आफ्नो शिर र हातखुट्टाहरू दिँदा पनि ती गुमेकोमा कुनै दु:ख मान्दैनथे।

अघिल्ला जन्महरूमध्ये एकजन्ममा भगवान् बुद्ध चक्रवर्ती सम्राटको रूपमा जन्मनु भएको वेला पछुतो नमानिकन नै धन दान गर्नु उहाँको अभ्यास थियो। उहाँसंग जेसुकै मागे पनि अस्वीकार नगर्ने भएकाले उहाँको कीर्ति धेरै टाढासम्म पनि फैलिएको थियो। एक दिन एक जना दुष्ट ब्राह्मण मगन्तेको रूपमा आएर राजाको अगाडि यसो भन्यो, 'हे महाराज, ! म कुरूप देखिन्छु। तपाईं सुन्दर हुनु भएकाले तपाईको शिर मलाई दिनुहोस्।' राजाले स्वीकार गरे। रानीहरू र मन्त्रीहरू डराएर सुन, चाँदी जस्ता बहुमूल्य धातुका सैयौं शिरहरू वनाएर उक्त मगन्तेलाई दिए।

'यी शिरहरू लेऊ र राजाको शिर नमाग' भने तर त्यो ब्राह्मणले 'रत्नले बनेका शिरहरूको केही मतलव छैन, मलाई त मान्छेकै शिर चाहिन्छ ।' भनेर ती लिन अस्वीकार गऱ्यो । अन्ततोगत्वा कसैले पनि उसलाई छेक्न सकेनन् । राजा कहां पुगिरै छाड्यो ।

राजाले भने, 'मसंग छोरा रानीहरू छन् र राज्य छ तर म ती कुनै प्रति पनि आसक्त भएको छुइन । म तिमीलाई मेरो शिर वगैंचाको चम्पक वृक्षको फेदमा दिन्छु । आज मैले तिमीलाई आफ्नो शिर दिन सकें भने मेरो शिर एक हजार पल्ट चढाउने बोधिसत्व चर्या पूरा हुनेछ ।

यसरी रूखको फेदमा राजाले लुगा फुकाएर केशलाई रूखमा बाँधेर टाउको काटे । त्यसवेला धरती नै अन्धकार भयो र आकाशमा देवताहरू पनि ठूलो स्वरमा रून कराउन थाले कि उनीहरूको आवाज मानिसहरूले समेत सुने । रानीहरू, राजकुमारहरू र मन्त्रीहरू सबै अचेत भएर भुईंमा लडे । त्यसपछि देवराज इन्द्र देखा परे र भने 'हे राजन्, तपाई एक बोधिसत्व हुनुहुन्छ र आफ्नो शिर समेत काटेर दान दिनु भयो । मसंग देवताहरूलाई पुनर्जिवीत पार्ने अमृत छ । म यो दलेर तपाईंलाई बचाउन सक्छु ।'

राजा साँच्चिकै बोधिसत्व भएकाले उनको टाउको काटेर दान दिए पनि उनको मन अझै थियो । इन्द्रको अनुरोधको जवाफमा उनले 'आफ्नो प्रणिधान (प्रार्थना) को वलले टाउकोलाई फेरि जगाउन सक्छु, इन्द्रको मृत सन्जीवनीको आवश्यकता छैन' भने ।

इन्द्रले त्यसो गर्ने विन्ति गर्दा राजाले भने, 'यदि चम्पकको रूखमुनी मैले हजार पटक सम्म शिर दान गर्ने कार्य मेरो आफ्नो स्वार्थले दुषित नभै केवल अरूको हितको लागि गरेको रहेछु भने, त्यसले गर्दा कुनै प्रकारको पछुतो गरेको रहेनछु भने, त्यसको वलले गर्दा मेरो शिर फेरि पुनर्जीवीत होस् । यदि पछुतो मानेको भए, अकुशल विचारहरू उत्पन्न भएको भए वा केवल अरूको हितको लागि भन्ने शुद्ध आशय नभएको भए मेरो शिर काटिएको काटियै होस् ।'

राजाले त्यसो भन्ने वित्तिकै ब्राह्मणले पहिले लगेको शिर जस्तै नयाँ शिर देखा पर्‍यो । तव सबै रानी, राजकुमार र मन्त्रीहरू हर्षित भए र धर्म अनुसार राज्य चलाए ।

यसरी दानको अभ्यास गर्न सक्ने व्यक्तिलाई कुनै पनि प्रकारको दु:ख हुँदैन । बुद्ध र बोधिसत्वहरू लोकमा अरुहरूको हितको लागि आएका हुन्छन् । राग द्वेष र मोहको वशमा परेका, बाधा अड्चनबाट विचलित भएका व्यक्तिहरूले उहाँहरूको उपेक्षा गरे पनि सत्वहरूको हित गर्ने विचार उनीहरूले त्याग्दैनन् । उनीहरू रीस र पछुतो मान्ने कामबाट पूर्णरूपमा मुक्त भएका हुन्छन् । यस्तो भनिएको छ :

अत : आफ्नो र अरूको दु:ख शान्त गराउनै
दिन्छु 'आफू' अरूलाई लिन्छु 'अरू' आफू झै (बोधिचर्यावतार ८: १३६)

अर्थात

आफूलाई खतराबाट र अरूलाई दु:खबाट मुक्त गराउनको लागि
अरूको लागि आफूलाई त्याग र अरूलाई आफूलाई बचाए जसरी रक्षा गर ।

अहिले आफ्नो सुख अरुलाई दिने अभ्यास गर्दा शुरूदेखि नै सबै प्राणीलाई दिन खोज्नु बुद्धिमानी होइन । प्राणीहरू पनि अनगिन्ती भएको र तिम्रो ध्यान पनि स्थिर नभएकाले यस्तो अभ्यासबाट खासै फाइदा भएको देखिन्न । तसर्थ आफ्नो अगाडि आफ्नी आमा जस्तो आफूले मन पराएको खास व्यक्तिलाई आफ्नो अगाडि सम्झ । आफू धेरै सानो हुँदा ती आमाले गर्भमा बोकेको सम्झ । त्यसवेलामा उनलाई काम गर्न र खान पनि सुविस्ता थिएन । उनलाई उठ्न र वस्न समेत गाह्रो थियो । तैपनि सधै तिम्रो माया गरी तिम्रो ख्याल गरिरहिन् । आमाको गर्भबाट जन्मने वित्तिकै सास फेरेकाले मात्र तिमीलाई जीवित मानिन्थ्यो नत्र अरू केही थिएन । तिमी टाउकोसम्म मात्र पनि उठाउन सक्दैनथ्यौ । तिम्री आमाले तिमीलाई लिएर काखमा राखी धोइ पखाली सफा गरेर प्यारो गरी लिएकी थिइन् जुन वेला तिमीले उनलाई चिन्दा पनि चिन्दैनथ्यौ । पछि तिमीलाई नराम्रा काम गर्नबाट जोगाइन् ।

उनको एकमात्र इच्छा तिमीलाई कसरी जिउँदो राख्ने भन्ने मात्र हुन्थ्यो। यदि तिम्रा आमाबाबु बौद्ध मार्गी भएका भए तिमी अलि ठूलो भएपछि धर्म गुरुहरूको बारेमा परिचय गराए होलान जसबाट तिमीहरूले धर्म उपदेश पाएका छौ।

वास्तवमा भन्ने हो भने तिम्री आमाकै कारणले तिम्रो अमूल्य मानव देहको अहिले अस्तित्व छ। तिम्री आमा नभएको भए तिमी अहिले यस्तो अमूल्य मानव देह पाउँथ्यौ भन्ने कुरा कसलाई थाहा छ र ? तसर्थ आमाप्रति तिमी धेरै कृतज्ञ हुनु पर्छ। यो जीवनको मात्र नसोचेर अनगिन्ती जीवन हेर्दा सम्पूर्ण प्राणीहरू नै तिम्रा आमा भएका थिए भनी बुझ्नु पर्छ। तिनीहरूले पनि अहिलेकी आमाले जस्तै तिम्रो पालन पोषण गरेका थिए। आमाले तिमीलाई हेर्दा आँखा तर्दिनन्। जहिले पनि दयालु आँखाले हेरिरहेकी हुन्छिन्। मेरो प्यारो नानी भनी तिमीलाई हुर्काइन्, तातो चीसो जस्ता कुराहरूबाट जोगाइन्। हरेक उपायबाट तिमीलाई खुशी पार्ने प्रयत्न गरेकी छिन्। तिमीलाई चक्रवर्ती सम्राटको राज्य नै दिन पाएकी भए पनि सन्तुष्ट हुने थिइनन् र तिमीलाई यथेष्ट दिएँ भनेर सोचेकी हुन्नन्। तसर्थ तिम्री आमाप्रति अति नै कृतज्ञ हुनु पर्छ।

आफू हुर्केपछि कसैले आफ्ना वुढा र रोगी बाबु-आमालाई हेरचाह गर्नुको साटो त्याग्यो भने त्यस्तो व्यक्तिलाई मानिसहरूले निर्लज्ज, कृतघ्न भन्नु ठीकै हो। हामी त्यस्ता नभएपनि आफ्नो लागि मात्र ख्याल गरेमा पनि हामीले आमाबाबुलाई सम्मान गरेका छौं भन्नु मिल्दैन। अर्को तर्फ यदि हामीले उहाँहरूको राम्रोसँग हेरचार गरेर भोजन, वस्त्र र राष्ट्रकै सारा सम्पत्ति दिए पनि त्यसबाट केही समयको लागि मात्र लाभान्वित हुन्छन्। त्यसको साटो उनीहरूलाई धर्मको बाटो देखायौं भने उनीहरूले संसारको दुःखलाई बुझ्छन् र अवलोकितेश्वरको ध्यान गर्ने जस्ता धर्म अभ्यासमा लागे भने उनीहरूलाई भविष्यका जीवनहरूमा पनि सहयोग गर्न सफल हुनेछौं। बारम्बार हामीले आफ्ना आमा बाबुरूपी प्राणीहरूको हितको लागि कार्य गर्नु पर्छ। हाय ! आफ्नो लागि सुख खोज्ने तिनीहरू संसारमा विभिन्न

खालका दुःखहरू भोगिरहेका छन् । हामी पनि त्यहीं कारणले त्यसैगरी संसारमा रुमलिईरहेका छौं । तसर्थ अहिले यहाँ वेलामै उनीहरूको गुण तिर्न र उनीहरूको दुःख हटाउनको लागि दृढ संकल्प लिनु पर्छ ।

प्राणीहरू दुःखबाट पीडित भएका छन् । नरकमा अत्यन्तै तातो र चीसो हुन्छ भने प्रेतहरू भोक र तिर्खाको दुःखबाट पीडित हुन्छन् । पशुहरूलाई अरुको वशमा परेर दुःख हुन्छ भने मानिसहरू जन्म, मृत्यु, जरा र व्याधिको दुःख भोगिरहेका हुन्छन् । असुरहरू निरन्तर लडिरहेका हुन्छन् भने देवताहरू देवलोकबाट पतन हुनु पर्ने भएकोले दुःखी हुन्छन् ।

सबै दुःखहरू अकुशल कर्मको कारणबाट हुन्छन् भने कुशल कर्महरू सुख र आनन्द पाउने कारण हुन् । आलयमा रहेका अकुशल कर्मका बीजहरू कुनै साहु ले आफूलाई अरूले पैसा सापट लगेको वेलामा बनाएका तमसुक जस्तै हुन । धेरै वर्ष विते पनि त्यो मानिसले तमसुक देखाए पछि आसामीले उक्त ऋण तिर्नै पर्छ । त्यसैगरी कुशल र अकुशल कर्मको संग्रह (संभार) बाट पनि खुकुरीले हामीलाई काटिहाले जस्तो तुरुन्तै असर देखा परिहाल्दैन । तर पनि शोधन र प्रायश्चितबाट त्यसको असर भोगेपछि हाम्रा हरेक कर्मका फलहरू (असरहरू) रित्तिन्छन् । समय वित्दै गएको कारणले मात्र ती हराउँदैनन् । दुःख र दुःख समुदय सत्यको मतलब यही हो । 'दुःख' भनेको नरकको तातो र चिसो, प्रेतलोकको भोक र तिर्खा जस्तो साँच्चिकै भोगिने पीडा हो । 'समुदय' भनेको साहुसंग गरेको तमसुक जस्तै दुःखको बीऊ हो जसले अहिले नै नसताए पनि भविष्यमा हामीलाई पीडित पार्छ ।

हामीले अघिल्ला जन्महरूमा हाम्रा आमा भएका संपूर्ण प्राणीहरूको दुःख र तिनीहरूको कारणलाई आफूले लिएर त्यही वेलामा हामीसंग भएका सुख र सुखका कारण उनीहरूलाई दिने निर्णय गर्नुपर्छ । यदि त्यसो भयो भने उनीहरूका दुःखहरू हाम्रो हृदयमा पसेको संझेर ध्यान गर्दा हामीलाई दुःख हुन थाल्यो भने यो सबै हाम्रा आमाहरूको लागि हो भनेर प्रसन्न हुनुपर्छ । उनीहरूको हितको लागि आफ्नो खुशी र कुशल कर्महरू दिने भएकोले उनीहरूको लागि हाम्रो आफ्नो सुखको

पर्वाह गर्नु हुँदैन । यति सम्म कि उनीहरूको लागि आफ्नो जीवन सम्म दिन पनि तयार हुनु पर्छ । हामीले हाम्रा आमारूपी प्राणीहरूलाई अहिले यहीँ नै सुख दिन र धर्मको अभ्यास गर्नको लागि उपयुक्त परिस्थितिको सिर्जना गर्न तयार हुनुपर्दछ । उनीहरू चाँडै नै वृद्ध अवस्थामा पुगुन् र जस्तो सुकै प्रगति गरेका भए पनि त्यसमा आनन्द लिन सकुन् भनी प्रार्थना गर्नु पर्दछ ।

हाम्रा बाबुआमाको लागि निरन्तर यसरी सोचिरह्यौं भने विस्तारै उहाँहरूलाई आफूलाई भन्दा पनि बढि ख्याल गर्न समर्थ हुनेछौं । त्यही क्रम हाम्रा दाजुभाइ, दिदी बहिनी, साथीहरू र प्रेमी वा प्रेमीकाहरूमा पनि लागु हुन्छ । त्यसपछि हाम्रो दृष्टिकोणलाई बढाउँदै लगेर आफ्नो गाउँ वा शहरका हरेक व्यक्तिमा लागु गर्नु पर्छ । त्यस पछि देशका हरेक व्यक्तिमा लागु गर्नु पर्छ । त्यसमा बानी परेपछि सम्पूर्ण प्राणीहरूका लागि गर्नु पर्छ । यसलाई क्रमिक रूपमा बढाएर लैजान सक्यौं भने हाम्रो शुद्धभावको क्षेत्र विस्तार हुन्छ, हाम्रा भावनाहरू अझ दृढ र स्थायी हुन्छन्, हाम्रो प्रेम अझ गाढा भएर जान्छ । यसरी आफ्नो आमा र बाबुबाट शुरु गरेर अन्तमा हामीलाई अनगिन्ती जन्मसम्म अहिलेका आमाबाबुले जस्तै हेरविचार गरेका सम्पूर्ण प्राणीहरूमा केन्द्रित हुनुपर्छ । उनीहरू प्रति प्रगाढ कृतज्ञता महसूस गर्नु पर्छ । आमाबाबुरूपी ती सबै प्राणीहरूले संसारमा हरेक प्रकारको दुःख भोगिरहेको बुझेर तीव्र करूणा सहित 'यो दुःखबाट तिनीहरूलाई म मुक्त गर्न सक्छु' भन्ने एउटा विचार लिइरहनु पर्छ ।

फेरि दोहोऱ्याएर भन्दा तीव्र करूणा भावले सम्पूर्ण प्राणीहरूको दुःख हामीमा विलाएको र हाम्रो जीउ, सम्पत्ति तथा भूत, भविष्य र वर्तमानका सम्पूर्ण कुशल कर्महरू उनीहरूलाई दिएको सम्झनु पर्दछ । त्यस्तै प्राणीहरूले सुख पाएको र उनीहरूका पुण्य कर्महरू विस्तार भएको देख्दा हामीले बारम्बार अनुमोदन गर्नु पर्दछ ।

तल बताइएको मूल श्लोकको उपदेशलाई अनुशरण गर्ने हो भने सुख र दुःख आदान प्रदान गर्ने विचार सजिलैसँग उत्पन्न हुन्छ ।

लेनछेन दुवैलाई आफ्नो श्वास-प्रश्वाससंगै मिलाएर अभ्यास गर ।

आफ्नो अगाडि आफूले सबभन्दा मन नपराएको व्यक्तिलाई सम्झ । तिमीले सास फाल्दा तिम्रा सबै खुशी, कुशल कर्महरू र सम्पत्तिलाई हावाले कुहिरो हटाए जस्तै गरी आफ्नो शरीरबाट निकाल । तिनीहरू शत्रुको शरीरमा मिल्छन् र तिनीहरू दुःखवाट मुक्त भएर सुख पाउँछन् । तिनीहरू सुखावती बुद्धक्षेत्र (देवा चेन)[1] मै जन्मिएको सुख पाउँछन् । सास भित्र लिंदा उक्त शत्रुका सबै दुःख, अकुशल कर्महरू र आवरणहरू हावामा धुलो परेझैं तिमीमा मिल्छन् । उनीहरूका दुःखहरू आफूमा आउँदा आफूले भारी उचाले जस्तै उनीहरूको तौल आफूले लेऊ । अभ्यास गर्दै जाँदा यो सजिलो हुन्छ । महिनौं, वर्षौंसम्मको लामो अवधिसम्म यस्तो ध्यान गरिरहँदा तिमी बानी पर्दै जान्छौ र तिम्रो अनुभूति पनि जस्तो हुनु पर्ने हो त्यसै गरी बढ्दै जान्छ ।

पहिले खेन्छेन टाशी होशेरका एक जना शिष्य पहाडको कुटीमा बस्थे । उनको परिवारको नोकर मर्दा उसको लागि प्रार्थना गरिदिंदा एक रात सपनामा उक्त नोकर आठवटा मध्येको एउटा नरकमा जन्मेको देखे । विउँझेपछि उनी सिधै खेन्छेन टाशी होशेरकहाँ गएर त्यो सपना बताए र उहाँसंग उक्त मृतक नोकरको बारेमा सोचेर प्रार्थना गरिदिन अनुरोध गरे ।

खेन्छेन टाशी होसेरले उत्तर दिनुभयो, "उसको बारेमा म पनि सोंचौंला तर तिमीले सुख दिने र दुःख लिने अभ्यास गर्नुपर्छ । तिमीले वारम्वार त्यस्तो अभ्यास गऱ्यौ भने तिमीले मसंग भनेको व्यक्ति नरकवाट मुक्त हुने छ ।"

---

१. अमिताभ बुद्धको प्रणिधानबाट निर्मित बुद्धलोक जहाँ ध्यान गर्न सुलभ हुन्छ र कुनै पनि प्रकारको कष्ट हुन्न ।

उक्त योगी गुफामा फर्किएर एक चित्त भएर उक्त अभ्यास गर्न थाले । सात दिन पछि उनको शरीरभर फोका उठे । यो सफल भएको लक्षण हो भन्ने ठानेर खेन्छेन टाशी होशेरलाई भेट्न गए ।

गुरुसँग भने, 'तपाईले मलाई लेनदेनको अभ्यास गर्न लगाउनु भएको थियो । अहिले मेरो शरीर आगोले पोले जस्तै पोली रहेको छ । शरीर भरि फोकै फोका छन् ।'

खेन्छेन टाशी होशेरले भन्नुभयो, 'हो ! यो त्यसैको चिन्ह हो । तिम्रो पहिलेको नोकर नरकबाट मुक्त भयो । यसले तिमी अब सुख दिन र दुःख लिन सक्ने भयौ भन्ने पनि संकेत गर्छ ।'

यो अभ्यासबाट साँच्चिकै फाइदा लिन चाहने हो भने त्यस्ता चिन्हहरू नआएसम्म अभ्यास गरिरहनु पर्छ ।

आजोम ड्रुगपा[1] (सन् १८४२-१९२४) का शिष्यहरूले तिब्बती भाषामा तोङ्लेन भनिने लेनदेनको अभ्यास गर्दा धेरै कडा अकुशल काम गरेका व्यक्तिहरूलाई सम्झने गर्दथे । तिनीहरूले शुरूशुरूमा त्यस ध्यानका अनुभूतिहरू अनुभव गरे पनि पछि उनीहरूको बुझाइ धमिलिँदै जान्थ्यो । त्यसो हुँदा आफ्ना आवरणहरू बढेको सम्झन्थे । त्यस्ता चिन्हहरू देखा पर्दा भविष्यका दुःखहरू हामीमा सञ्चित भएको संकेत हो भनी सोँच्नु हुँदैन । गेशे करक गोम्छुङले[2] जीवनभर यस्तो प्रार्थना गर्थे, "म पाप कर्म धेरै गरेका व्यक्ति जन्मने नरकमा जन्मन सकुँ ।" उनी दिनरात यही प्रणिधान (प्रार्थना) गरिरहन्थे । तर मर्नुभन्दा ठीक अगाडि यसो भने, 'मेरा प्रार्थनाहरू पूरा भएनन् । मलाई लाग्छ म सुखावती जाँदैछु, जता हेर्दा पनि फूलै फूलको बगैंचा र फूलको वर्षा भएको मात्र देख्छु । सबै प्राणीहरू सुखावती जाउन् र तिनीहरूको सट्टामा म चाहिँ नरकमा जाउँ भनेर प्रार्थना गरेपनि वास्तवमा म नरकमा जान लागेजस्तो लाग्दैन ।' लेनदेन अभ्यासका असरहरू यस्ता हुन्छन् ।

---

१. जाम्याङ खेन्त्ये वाङ्पोका चेला र छोक्यी लोड्रो तथा दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेका गुरू । एक निधिपति र अत्यन्त महत्वपूर्ण गुरू

२. एघारौं शताब्दीका कादाम्पा गुरू र पोतोवाका चेला

तीन विषय, तीन विषहरू र तीन कुशलमूलहरू ।

हामीलाई आनन्द दिने वस्तुहरू र बाबुआमा तथा नातेदारहरू जस्ता हामीले मन पराएका व्यक्तिहरूप्रति हामी राग महसुस गर्दछौं (आसक्त हुन्छौं) । शत्रुहरू वा हामीले मन नपराएका व्यक्तिसंग भेट हुने जस्ता अप्ठ्यारा परिस्थितिहरूमा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । घनिष्ट मित्र पनि नभएका, शत्रु पनि नभएका व्यक्तिहरूसंग भेट हुँदा तटस्थ महसुस गर्दछौं । सुखद अवस्थामा राग उत्पन्न हुन्छ, दु:खद अवस्थामा द्वेष उत्पन्न हुन्छ भने तटस्थ अवस्थामा मोह उत्पन्न हुन्छ ।

म जस्ता धेरै व्यक्तिहरू तीन विष (राग, द्वेष, मोह) पीडित छन् । त्यसैले हामीले यस्तो प्रार्थना गर्नु पर्दछ 'सम्पूर्ण प्राणीहरूका तीन विषहरूवाट उत्पन्न आवरणहरू वोक्नुपर्ने भारीको रूपमा ममा आउन् । सम्पूर्ण प्राणीहरू सुखपूर्वक रहुन्, कुशल कर्महरू गरुन् र राग, द्वेष तथा मोहरूपी तीन विषहरूवाट मुक्त होउन् यस्तो संझेर वारम्वार अभ्यास गर्‍यौं भने हामीलाई धेरै नै फाइदा हुने छ ।

सधैं भरी शब्दहरू पनि उच्चारण गरेरै अभ्यास गर ।

यो अभ्यासका सुक्तिहरू मध्ये एक यस्तो छ,- 'अरूहरूका अकुशल कर्महरू मेरो दु:खको रूपमा परिपाक होउन्, मेरा सम्पूर्ण कुशल कर्महरू अरूको सुख प्राप्तिको फल बनुन् ।' कदम्पा गुरुहरूले यसरी नै पाठ गर्नुहुन्थ्यो । यस्ता श्लोकहरूलाई दैनिक जीवनमा (ध्यानमा नवसेको वेला) पाठ गर्नु पर्दछ । ल्हासाको झोवो रिन्पोछे[1] वा कुनै गुरु जस्तो वहुमूल्य कुराको अगाडि यसरी प्रार्थना गर्नु अझ लाभदायी हुन्छ । त्यस्तो गर्‍यो भने हामीमा निश्चित रूपमा बोधिचित्त

---

१. झोखाङ नामक तिब्बतको प्रमुख बौद्ध मन्दिरमा रहेको शाक्यमुनि बुद्धको सुन्दर प्रतिमा जसलाई सङ्चङ गम्पोकी रानीले ल्हासामा ल्याएकी थिइन ।

उत्पन्न हुन्छ । तसर्थ यो अभ्यासमा प्रसस्त शक्ति र समय लगाउनु पर्दछ ।

लिने क्रम आफूबाटै शुरु गर ।

हामीले यसरी सोच्नुपर्दछ, 'भविष्यमा मैले भोग्नुपर्ने नरकको तातो र चिसोपन, प्रेतलोकको भोक र तिर्खा जस्ता दुःख कष्ट मैले अहिले नै भोगुँ । प्राणीहरूलाई दुर्गतिमा पार्ने सम्पूर्ण कर्म, आवरण र क्लेशहरू मेरो हृदयमा मिलुन् जसले गर्दा उनीहरूको सट्टामा म नै नरकमा जाऊँ । धर्मका उपदेशहरूमा वताइए अनुसार राग र अविद्याको कारणले उत्पन्न हुने फलरूपी सम्पूर्ण प्राणीहरूको दुःखहरू ममा परिपाक होउन् ।' मैत्री योगीका चिन्हहरू जस्तै देखा नपरेसम्म हामीले यस्तो अभ्यास वारम्वार गरिरहनु पर्छ । कुकुरलाई ढुंगा हान्दा जुन ठाउँमा लागेको थियो मैत्री योगीको शरीरको पनि त्यही ठाउँमा चोट लागेको थियो ।

वोधिचित्त अभ्यास, सूत्रयान र मन्त्रयानका सम्पूर्ण अभ्यासहरूको सार हो र यसलाई अभ्यासमा उतार्न पनि सजिलो छ । कसैमा वोधिचित्त छ भने सबै चीज पूर्ण हुन्छ भने यो विनाको कुनैपनि चीज पूर्ण हुन्न । हाल तपाईंहरूले विभिन्न गुरुहरूवाट मतिशोधनको अभ्यासवारेमा उपदेशहरू पाइरहनु भएको छ । तिनीहरूलाई आफ्नो हृदयमा राख्नुहोस् । तिनीहरूको अनुवाद भएपछि तपाईंहरूले वुझेर स्मरण गर्नु हुनेछ भनी आशा गर्दछु । वास्तवमा यो नै धर्म हो ।

तृतीय अध्याय

प्रतिकूल परिस्थितिलाई बोधिपथको रूपमा परिवर्तन

बोधिचित्तलाई अरू दुई रूपमा पनि वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। ती हुन् : प्रणिधि बोधिचित्त र प्रस्थान बोधिचित्त। पहिलोमा पनि संवृत्ति सत्यसँग सम्बन्धित र परमार्थ सत्यसँग सम्वन्धित गरी दुई छन्।

सारा जगत् र सत्वहरूमा पाप भरिएको यो वेलामा ती प्रतिकूल कुराहरूलाई बोधि मार्गमा बदल।

वाधा अड्चनहरूलाई नै मुक्तिमार्गमा लगाउने उपदेशहरू हामीसँग छन् भने हामीलाई जस्तासुकै अप्ठ्याराहरू र कठीन परिस्थितिहरू आइपरे पनि तिनीहरूले हाम्रो अभ्यासलाई अझ स्पष्ट पार्ने काम गर्दछन्। तिनीहरूमा हामीलाई मार्गमा वाधा पार्ने सामर्थ्य हुँदैन। तर हामीसंग यस्ता उपदेशरू छैनन् भने अप्ठ्यारा परिस्थितिहरूलाई वाधा अड्चनको रूपमा अनुभूति गरिन्छ।

आजकलको यो कलियुगमा वाहिरी जगत्लाई हेर्दा पनि पानी पर्ने र हिंऊ पर्ने समयको केही ठेगाना छैन। वालीनाली कम उब्जन्छ, पाल्तु पशुहरू अस्वस्थ छन्। साथै मानिस र जनावरहरू रोगहरूवाट पीडित छन्। मानिसहरूको धेरै जसो समय अकुशल कर्ममा वित्ने, उनीहरू इर्ष्यालु भएकाले र निरन्तर अर्काको भाग्यलाई सराप्ने भएकाले धेरै देशहरूमा मतभेद र निराशाजनक परिस्थिति छ। धर्मका उपदेशहरूलाई समेत वङ्ग्याइएको युगमा हामी भएकोले अहिले अनिकाल, रोग र झैझगडा व्याप्त छन्। जंगलमा डढेलो लागेका वेलामा हुरीले त्यसलाई निभाउनुको साटो झन-झन बढाएर लैजान्छ। त्यसैगरी उपदेश पाएका वोधिसत्वहरूले यस्ता भयानक परिस्थितिहरूलाई लाभदायी रूपमा मार्गमा लगाउँछन्।

गुरु पद्मसंभवले भन्नु भएको छ, "दशै दिशाका बुद्ध बोधिसत्वलाई भेट्ने सौभाग्य नपाएका कलियुगका तिमीहरूले मेरो प्रार्थना गर । मेरो करूणाले तिमीहरूलाई बचाउन छिटै काम गर्ने छ ।" यसको दृष्टान्तको उदाहरण रूपमा बुद्ध शाक्यमुनि कहिल्यै नपुगेको तिब्वतलाई हेरौं । वज्रपाणीकै साक्षात् रूप उपाध्याय शान्तरक्षित तिब्वतमा बौद्ध धर्म सिकाउन जाँदा उहाँलाई भयंकर खतराजनक दुष्ट शक्तिहरूले वाधा पुऱ्याए । यस्तो अशुभ घटना भएकाले गुरु रिन्पोछेलाई निमन्त्रणा गरियो । उहाँ भोटमा आउनु भएर शून्यता र करूणाको शस्त्रहरू प्रयोग गरी सम्पूर्ण दुष्ट शक्तिहरूलाई दमन गर्नु भयो, सारा भोट प्रदेशलाई नै अवलोकितेश्वरको बुद्ध क्षेत्रको रूपमा अधिष्ठित गर्नु भयो । मन्त्रयान परम्परालाई उत्थान गर्ने र सूर्य भ्कैं चम्काउने कार्य गर्नुभयो । यो बोधिसत्वचर्याको एक उदाहरण हो ।

हरेक परिस्थितिलाई बोधिको मार्गमा लगाउन हामी पनि गुरु रिन्पोछे जस्तै साक्षात्कारको उच्च तहमा पुगेर अद्भूत शक्ति र गुणहरू भएको व्यक्ति हुनुपर्छ । हामी त्यस्ता छैनौं भनी सोच्तछौं । त्यस्तो सोचेर हामी हतोत्साहित हुनु हुँदैन । यी उपदेशहरूको अनुशरण गरेर हामी पनि हरेक अप्ठ्यारा परिस्थितिहरूलाई धर्मको मार्गमा प्रयोग गर्न समर्थ हुने छौं ।

संवृत्ति सत्यमा आधारित प्रणिधि बोधिचित्त

आत्मग्राहलाई हाम्रो शत्रुको रूपमा नचिनेको हुनाले नै यी सबै दु:खहरू आएका हुन् । कसैले लठ्ठी या ढुंगाले हान्दा हामीलाई दुख्छ, कसैले चोर वा ढाँट भन्यो भने हामी रिसाउँछौं । किन यस्तो भएको ? यस्तो हुनाको कारण हामीहरू "हामी" भनिने सोचाईलाई धेरै महत्व दिएर त्यसैमा आसक्त हुन्छौं र 'मलाई आक्रमण गरियो' भनी सोच्दछौं । 'म' मा आसक्ति हुनु नै मुक्ति र बुद्धता प्राप्तिको लागि साँच्चिकै बाधा अड्चन हो । भूतप्रेत, देवता आदि हामीलाई सताउने भनिने बाधक कुरा वा कुतत्वहरू हामीभन्दा बाहिरका कुरा होइनन् । हामी भित्रबाट नै समस्याहरू आउँदछन् । 'म' भनिने धारणाले गर्दा नै हामी 'म यति

दुःखी छु, मैले खाने कुरा पाँइन, मसँग लगाउने कपडा छैन, धेरै मानिसहरू मेरो विरुद्धमा छन्, मेरा कोही पनि साथी छैनन्' भनी सोच्दछौं । यस्तै धारणाहरूले हामीलाई निरर्थक रूपमा यति धेरै व्यस्त बनाइरहेका छन् । यही कारणले गर्दा हामी मुक्ति र बुद्धताको मार्गमा लाग्न सकेका छैनौं ।

अनादिकाल देखि अहिले सम्मका सम्पूर्ण जीवनहरूमा हामी ६ लोकहरू (नरक, प्रेत, पशु, मानिस, असुर, देव) मध्ये कुनै एक वा अर्कोमा जन्मिरहेका छौं । हाम्रो आत्मग्राहको दास भएर संसारका तीन लोकहरूमा अहिलेसम्म परिकमा गरिरहेका छौं । त्यसैकारण हामी भाग्न सकिरहेका छैनौं । धेरै पैसा सापट लिएको व्यक्तिले उक्त ऋण नतिरेसम्म एक छिन पनि शान्ति पाउँदैन । हाम्रो आत्मग्राहले हामीलाई यस्ता कामहरू लगाएको छ । यसले तमसुक लेखेजस्तै गरी आलयमा अकुशल छापहरू छोडेको हुन्छ । हाम्रा कर्महरू परिपाक भएर 'रकम' माग्दाखेरी हामीले सुख र आनन्द पाउने मौका हुँदैन । यो सबै हुनाको कारण उपदेशहरूमा बताइएझैं 'आत्मग्राह' लाई हाम्रो वास्तविक शत्रुको रूपमा नचिन्नु हो ।

प्राणीहरूको हामी प्रतिको महामैत्री नचिन्दा पनि यस्तो हुन्छ । शाक्यमुनि बुद्धले बताउनु भए अनुसार मैत्री र करूणाद्वारा प्राणीहरूका लागि काम गर्नु र बुद्धलाई पूजा सामग्रीहरू चढाउनुको बुद्धता प्राप्तीमा उत्तिकै महत्व हुन्छ । तसर्थ अरूहरूलाई दान दिनु, तिनीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गराउनु र मुक्तिको मार्गमा लगाउनु बुद्धहरूलाई पूजा सामग्री चढाउनु जत्तिकै राम्रो काम हो । कुनै मन्दिर वा बुद्धको प्रतिमा अगाडि पूजा गर्नु चाहिँ अझ राम्रो हो भनी हामी सोच्दछौं । वास्तवमा बुद्धहरू आत्मस्नेहबाट पूर्णरूपमा मुक्त भएकाले गर्दा जति बढि प्राणीहरूलाई हामीले सहायता गर्दछौं, त्यति नै बुद्धहरू खुशी हुन्छन् । मारका दलले बुद्धलाई बुद्धता प्राप्ती गर्ने वेलामा आफ्नो सेनाहरू पठाएर हतियारहरूको प्रयोग गर्न लगाउँदा उहाँले तिनीहरूप्रति करूणा उत्पन्न गर्नुभयो । यसो गर्दा उहाँको महामैत्रीले उनीहरूको रीसलाई साम्य पार्‍यो, उनीहरूका हतियार फूलहरूमा परिणत भए, उनीहरूका सराप र

युद्धको चिच्याहट स्तुति र मन्त्रहरूमा परिणत भए। तिनीहरू पुण्यसम्भारका लागि उत्तम अवसर बने।

त्यही कारणले गर्दा सुखावती बुद्धक्षेत्रका बोधिसत्वहरू हाम्रो यो दुःखमय संसारमा जन्मन पाऊँ भनी प्रणिधान गर्दछन्। सूत्रहरूमा बताइए अनुसार ती बोधिसत्वहरू त्यस्ता ठाउँमा जन्मन चाहन्छन् जहाँका व्यक्तिहरू सम्पत्ति मात्र जोड्ने र आफ्ना आफन्तहरूको इच्छा पूर्ति गर्ने कुरामात्र सोचिरहन्छन्। त्यस्ता व्यक्तिहरू क्लेशहरूले युक्त हुने भएकाले मतिशोधन र बोधिचित्त अभ्यासको लागि आधार हुन्छन्। बुद्धता प्राप्तिका लागि तात्कालिक कारण अरू प्राणीहरू हुने भएकोले तिनीहरूप्रति हामी साँच्चिकै कृतज्ञ हुनुपर्दछ।

दोष सबै एउटैमा छ।

सम्पूर्ण दुःख, रोग, भूतप्रेतको लागोलगान, सम्पत्तिको नाश कानूनी फन्दामा पर्नु, जस्ता कुराहरू सबै नै आत्मग्राहको कारणले नै भएका हुन्। हाम्रा सम्पूर्ण विपत्तिहरूको दोष त्यही आत्मग्राहलाई लगाउनु पर्दछ। हामीमा आइलाग्ने सम्पूर्ण दुःखहरू यही हाम्रो आत्माप्रतिको ग्राहबाटै आउँछन्। हामीले दोष अरूलाई थोपर्नु हुँदैन यदि कुनै शत्रु आएर हाम्रो टाउको काट्न लाग्यो वा लट्ठीले कुट्न लाग्यो भने पनि त्यस्ता घटनाहरूले चोटको क्षणलाई सम्झाउने मात्र हो। हामी सताइनुको मूल कारण शत्रुको कारण नभएर हाम्रो आफ्नै आत्मग्राह हो। यस्तो भनिएको छ : -

यो लोकमा जे जति छन उपद्रव
जे जे यहाँ छन दुःख कष्ट या भय।
ती छन् सबै आफू भनी लिने हुदाँ
मलाई के हुन्छ त्यसो गरी लिदाँ

(८:१३४ बोधि चर्यावतार)

कसैको घरमा भूतप्रेत लाग्यो वा कुनै विशेष वस्तुलाई सराप लाग्यो भन्ने विश्वास मानिसलाई भयो भने धामी झाँकी लगाउने विचार गर्दछन्। जनमानसमा त्यस्तै छैन त ? तर भूतप्रेतहरू त केवल बाहिरी वस्तु मात्र हुन्। तिनीहरूले हामीलाई साँच्चिकै हानी गर्न सक्तैनन्। आत्मग्राहरूपी भित्री 'भूत' देखापर्ने वित्तिकै साँच्चिको समस्या शुरू हुन्छ।

आत्मग्राहको आधार कहिल्यै पनि अस्तित्वमा छैन। पकने कुनै पनि चीज नभए पनि हामी हाम्रो 'म' प्रति आसक्त छौं। हामी यसलाई ग्राह गर्छौं र स्नेह गर्छौं। यसको लागि अरूहरूलाई दुःख पुऱ्याउँछौं, धेरै अकुशल कर्महरू सङ्ग्रह गर्छौं, संसारको दुःखमात्र भोग्छौं र पछि अपाय (तल्ला) लोकको दुःख भोग्छौं। बोधिचर्यावतारमा यस्तो वताइएको छ :-

धेरै कल्प विते तैंले स्वार्थको चाहना गरी
आखिर दुःख नै पाइस् ठूलै कष्ट गरे पनि। (८ : १५५)

कुनै एक क्षणलाई औंल्याएर म यो वेलादेखि संसारमा फसें, यति समयसम्म यसमा फँसिरहनेछु भन्नु सम्भव छैन। बुद्धको असीम प्रज्ञा विना यस्तो अति लामो अवधिको गणना गर्न सम्भव छैन।

हामी आत्मग्राहको भ्रान्तिमा डुवेका हुनाले 'मेरो जीउ, मेरो मन' आदि मेरो नामको परिवेशमा सोच्ने गर्छौं। यी कुरा हामीसंग छन् र हामीले तिनको ख्याल गर्नुपर्छ भनी सोच्छौं। तिनीहरूलाई हानी पुऱ्याउनेलाई हामी आक्रमण गरिहाल्छौं। हामीहरूलाई सहायता गर्नेप्रति आसक्त हुन्छौं। यसबाट आएका सम्पूर्ण विनास र क्षतिहरू सबै आत्मग्राहका कामहरू हुन्। यही आत्मग्राह नै दुःखको कारण भएकाले यो हाम्रो साँच्चिकै शत्रु हो। आत्मा (म) को भ्रममा आसक्त हाम्रो मनले नै अनादिकालदेखि यो संसारमा दुःख ल्याएको छ। यो कसरी आउँछ त ? हामी भन्दा धनी, विद्वान वा हामीभन्दा राम्रो परिस्थिति मिलेको मानिसको सम्पर्कमा आउँदा तिनीहरूले हामीलाई फूर्ति

देखाइरहेछन् जस्तो लाग्छ र हामी त्यो भन्दा राम्रो गर्न दृढ हुन्छौं। हामी इर्ष्यालु हुन्छौं र तिनीहरूलाई होच्याउन चाहन्छौं। हामी भन्दा कम भाग्यमानी व्यक्तिले हामीसँग सहायता माग्यो भने 'यो जस्तो मगन्तेलाई सहयोग गरेर के फाइदा ? यसले कहिल्यै तिर्न सक्ने छैन। योसंग किन झंझटमा परिरहने त ? कोही आफूसमानको व्यक्तिसँग भेट हुँदा उसंग भए जति धन भए हामीलाई पनि उत्तिकै चाहिन्छ। उनीहरूको कीर्ति छ भने हामी पनि त्यस्तै प्रसिद्ध हुन चाहन्छौं। उनीहरूको राम्रो परिस्थिति छ भने हामी पनि त्यस्तै परिस्थिति चाहन्छौं। हामी सधै प्रतिस्पर्धा गर्न चाहन्छौं। त्यसैले हामी संसारबाट मुक्त छैनौं। यसले दुःख र कष्ट उत्पन्न गर्छ जसलाई हामी भूतप्रेत र अन्य मानवहरूले दुःख दिएको भनी ठान्छौं।

देव र दानवहरूले सताउँदा एकपल्ट मिलारेपाले तिनीहरूलाई भन्नु भयो, 'तिमीहरूले मेरो जीउ खान्छौ भने, खाऊ ! रगत पिउन चाहन्छौ भने पिऊ ! मेरो जीवन र प्राणलाई तुरुन्तै लेऊ र जाऊ !' आफ्नो र आफूप्रतिका सबै चासोहरूलाई खतम गर्ने वित्तिकै सम्पूर्ण अप्ठ्याराहरू विलाए र बाधकहरूले नै स्तुति गर्न थाले।
त्यसैकारण बोधिचर्यावतारमा शान्तिदेवले बताउनु हुन्छ :-

हामीलाई दियो यसले सयौं संसारको दुःख
मर्छु स्वार्थी गुलामै तँ, ती वैरभाव संझदै ॥ (८ :१५४, १७२)

अर्थात
भवसागरका सैयौं जन्महरूमा यसले मलाई दुःख दिएको छ।
अब म सबै खराबीहरूलाई सम्झन्छु र स्वार्थी मन !
तँलाई नै खतम पार्छु।

हाम्रो आत्मग्राहको मात्रालाई हामीले पाएको दुःखको मात्राको आधारमा थाहा पाउन सकिन्छ। संसारमा कुनै मानिसलाई आफ्नै साथीले नराम्रोसंग दुःख दियो भने यस्तो सोच्दछ : 'म त्यो व्यक्तिको भयानक अपराधको शिकार भएँ। मैले त्यसको बदलामा भिड्नै पर्छ।

त्यसलाई मारेरै छोड्छु। नभए पनि पुलिस लगाएर जेलमा राख्छु, त्यसलाई टाट बनाएर छाड्ने छु।' यदि उक्त दुःख पाएको व्यक्तिले आफ्नो इच्छाहरू पूरा गर्न पायो भने उसलाई राम्रो र बहादुर मान्छे ठानिन्छ। तर अनादिकालदेखि हामीलाई पीडा र क्षति पुऱ्याइरहेको आत्मग्राहलाई नै साँच्चिकै अन्त गर्ने भएमा मात्र त्यो बोधिको मार्ग हुने छ।

'म' मा आसक्ति भएको देखा पर्दा त्यो त हाम्रौ मनको विचार विकल्प मात्र हो भनी त्यस्तो कुरा जाँच्न प्रयास गर्नु पर्छ। यो आत्मग्राह कुनै द्रव्य वा पदार्थ हो कि ? यो भित्र छ कि बाहिर ? कसैले हामीलाई चोट पुऱ्याएको छ भन्ने ठानेर रीस उठिहाल्यो भने त्यो रीस शत्रुको शरीरकै एक अंश हो कि त्यो आफू भित्रै छ भनी आफैलाई सोध्नु पर्छ। त्यसै गरी कुनै साथीसंग आसक्ति हुँदा त्यो आसक्ति साथीको अङ्गको रूपमा छ कि हामी भित्रै छ ? यदि रीस वा राग (आसक्ति) जस्ता चीजहरू छन् भने के तिनीहरूको आकार वा रंग छ ? के तिनीहरू स्त्री, पुरुष हुन् वा दुवै हैनन् ? यदि ती छन् भने तिनको लक्षण त हुनै पऱ्यो। तर तथ्य यो हो की हामी त्यसको खोजीमा लागे पनि केही चीज पनि पाउँदैनौं। यदि कुनै पनि चीज पाइँदैन भने त्यसमा किन आसक्त भैरहने त ? अहिलेसम्म हामीले भोग्नु परेका सम्पूर्ण समस्याहरू (कष्टहरू) त्यस्तो चीजबाट भएका छन् जसको कुनै पनि अस्तित्व छैन। तसर्थ जव आत्मग्राह उत्पन्न हुन्छ तुरुन्तै त्यसलाई हटाईहाल्नु पर्छ र त्यसलाई फेरि उत्पन्न हुन नदिनको लागि हाम्रो शक्तिले भ्याएसम्म हरेक काम गर्नु पर्छ। शान्तिदेवले वोधिचर्यावतारमा भन्नु भएको छ :-

> कहाँ जालास देखी हालें तोड्छु तेरा घमण्ड नि।
> वेग्लै हो अघिको वेला मलाई नस्ट पारि थिस् (८ : १६९)

गेशे शाओंपाले भन्ने गर्नुहुनथ्यो, 'यो छोटो जीवनकालमा यो दानवलाई सकेसम्म दवाउनै पर्छ।' घरमा भूत पसेमा लामा गुरुकहाँ गएर आशीर्वाद लिएर भूत भगाउने पूजा गराए जस्तै आत्मग्राहरूपी

यो राक्षसलाई हटाउनको लागि बोधिचित्तको भावना गर्नु पर्छ र आफूलाई शून्यताको दृष्टिमा स्थापित गर्नुपर्छ । गेशे शाओपाले भन्नु भएझैं हाम्रा सम्पूर्ण अनुभूतिहरू हामीले विगतमा अरूहरूप्रति गरेका कुशल वा अकुशल कर्महरूका फल मात्र हुन् भनी बुझ्नु पर्दछ । ती गेशेले स्वार्थी कामहरूलाई सांसारिक कर्म भनी नाम दिनुहुन्थ्यो भने अरूहरूप्रति गरिएका कामहरूलाई धार्मिक काम भन्नुहुन्थ्यो । त्यस्तै गेशे वेनले पनि कुशल विचार उत्पन्न भएमा त्यसलाई धेरै प्रसंशा गर्नुहुन्थ्यो भने अकुशल विचार उत्पन्न हुने वित्तिकै प्रतिपक्ष प्रयोग गरेर त्यसलाई हटाउनु हुन्थ्यो ।

चित्तको ढोकालाई जोगाउने एउटा मात्र उपाय प्रतिपक्षको भाला हो । अर्को उपाय नै छैन । शत्रु तगडा छ भने हामी पनि धेरै सजग हुनुपर्छ । शत्रु कमजोर छ भने हामी पनि केही खुकुलो हुन सक्छौं । उदाहरणको लागि राज्यमा गडवड छ भने अंगरक्षकहरूले रातमा पनि नसुती दिउँसो पनि आराम नगरी निरन्तर राजाको रक्षा गरी रहन्छन् । त्यसैगरी दुष्ट आत्मग्राहलाई हटाउनको लागि त्यो देखा पर्ने वित्तिकै शून्यताको प्रतिपक्ष प्रयोग गरिहाल्नु पर्छ । त्यसैलाई नै गेशे शाओपाले 'भूत भगाउने पूजा' भन्ने गर्नु हुन्थ्यो ।

तसर्थ आत्मग्राहलाई हाम्रो शत्रु ठान्नु पर्छ । यो नै नरहे पछि आफूलाई भन्दा अरूको ख्याल गर्न असंभव हुने छैन । यस्तो भावना आएमा :

सबै मेरा लागि कृपालु छन् भनी संझ ।

सम्पूर्ण प्राणीहरू विगतका अनगिन्ती जन्महरूमा हाम्रा आमा भएर हामीलाई धेरै माया गरेका छन् । यो कल्पका हजार बुद्धहरू मध्ये शाक्यमुनी बुद्धको प्रणिधान सबभन्दा महान भनिएको छ । अन्य बुद्धहरूले सत्वहरूको हितको लागि बुद्ध बन्न प्रणिधान गर्दा बुद्ध क्षेत्र, दीर्घायु, श्रावकहरूको ठूलो समूह आदि पनि चाहेका थिए । तर बुद्ध शाक्यमुनीले रोग, भोकमरी, र झैझगडाबाट ग्रस्त, बुझाउन गाह्रो हुने प्राणीहरू

भएको कलियुगमा जन्मने प्रार्थना गर्नुभएको थियो । उहाँले जानि बुझिकन नै यो लोकमा जन्म लिनु भएको हो । जसले उहाँको नाम वा उपदेश सुन्छ त्यो सोझै मुक्तिमार्गमा लागोस् भनी प्रणिधान गर्नु भएको थियो । उहाँ कवच समानका प्रणिधान र कार्यहरूले गर्दा नै बुद्ध शाक्यमुनि अनुपम हुनुहुन्छ र यो भद्रकल्पका एकहजार बुद्धहरू मध्ये पुण्डरीक (श्वेतपद्म) हुनुहुन्छ भनी स्तुति गरिएको छ ।

हाम्रो बुद्धता प्राणीहरूमै निर्भर भएकाले ती सम्पूर्ण प्राणीहरूप्रति कृतज्ञ हुनु पर्छ र हाम्रा शत्रुहरूप्रति पनि आफ्ना साथीहरूलाई गरिने जस्तै मैत्री र करूणा गर्नुपर्छ । यो नै सवैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । आफ्ना बाबुआमा, श्रीमान्, श्रीमती, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनीप्रति त आफसेआफ माया भई नै हाल्छ । बोधिचर्यावतारमा बताइएको छ :

सत्ववाट बुद्धवाट वुद्ध गुण समान छन
जिनमा झैं सत्वमा पो नहुने किन गौरव (६ : ११३)

उदाहरणको लागि बुद्धको प्रतिमा वा बौद्ध पुस्तकको एक पाना वा अक्षरसम्म पनि होचो र फोहरी ठाउँमा परेको पायौं भने श्रद्धापूर्वक टिपेर कुनै सफा र अग्लो ठाउँमा राख्छौं । त्यसैगरी प्राणीहरू देख्दा पनि आदर गर्नु पर्छ । डोम्तोनपाले कुनै कुकुर गल्लीमा देख्नु भयो भने त्यसमा पनि सुगतगर्भ छ भन्ने सोचेर त्यसको प्रदक्षिणा गर्नुहुन्थ्यो । तसर्थ वुद्ध र प्राणीहरूप्रति उत्तिकै आदर हुनुपर्छ । जुनसुकै देवी देवताको साधना गर्दा त्रिरत्नको शरणमा जानेवित्तिकै बोधिचित्तको उत्पत्ति गरेर त्यही वेला देखि अरू प्राणीहरूलाई हाम्रो अभ्यासको आधार बनाउनुपर्छ । उनीहरूको महत्वलाई यसरी आदर गर्नु पर्छ । बुद्धता चाहने व्यक्तिहरूको लागि बुद्ध र सत्वहरू (प्राणीहरू) को उत्तिकै करूणा हुन्छ । हामीले यति धेरै महत्व दिएका व्यक्तिहरूप्रति उनीहरू हरेक तवरबाट खुशी होउन् भन्ने प्रगाढ मैत्री र तिनीहरू दु:खबाट मुक्त होउन् भनेर महाकरूणाले युक्त भएर धेरै तीव्र रूपमा भावना गर्नुपर्छ ।

मानिसहरू विरामी छन् भने तिनीहरूको दु:ख हामीले लिन खोज्नु पर्छ। मगन्तेहरूलाई भेट्दा दान दिनु पर्छ। यसरी अरूका दु:खहरू आफूले लिनु पर्छ र हाम्रा खुशी, प्रसिद्धि, दीर्घायु, वल आदि आफूसँग भएका सबै अरूलाई दिनु पर्दछ। विशेष गरी मनुष्य र अमनुष्यहरूले हामीलाई सताएको वेलामा 'यसले मलाई दु:ख दिइरहेको छ त्यसैले यो र यसको सन्तानलाई यसको वदला लिने छु' भनी सोच्नु हुँदैन। हामीले द्वेष उत्पन्न गर्नु हुँदैन। वरू यस्तो सोच्नु पर्दछ : 'यो मलाई हानी गर्ने व्यक्ति अनगिन्ती जन्मसम्म मेरो आमा भएको छ। आमा भएको वेलामा आफ्नो ख्याल नगरी मेरो ख्याल गरिन्, मानिसले भनेका खराव कुरा सुनिनन्। मेरो लालन पालन गर्दा धेरै दु:ख खपिन्। मेरो हितको लागि यो व्यक्ति (पहिले आमा) ले धेरै अकुशल कर्महरू जम्मा पारेको छ। तैपनि मेरो भ्रान्तिले गर्दा विगतको हाम्रो सम्वन्धलाई मैले चिन्न सकिन। अरूबाट दु:ख पाउँदाको पीडा मेरो आफ्नै अकुशल कर्मले जगाएको हो। विगतका मेरा अकुशल कर्मले गर्दा शत्रुहरूले मलाई चोट पुऱ्याउँदै छन् जसलाई उनीहरूले भविष्यमा प्रायश्चित्त गर्नेछन्। मेरो लागि यो व्यक्तिले विगतमा धेरै दु:ख झेलेको छ र भविष्यमा पनि निश्चय नै धेरै दु:ख भोग्ने छ।' तसर्थ यस्ता व्यक्तिहरूप्रति धेरै दया गर्दै यस्तो सोच्नु पर्छ - 'अहिलेसम्म मैले अरूलाई दु:ख मात्र दिएको छु। अबदेखि तिनीहरूलाई सबै दु:खवाट मुक्त गराएर सहायता गर्ने छु।' यसरी धेरै तीव्र रूपमा लेनदेनको अभ्यास गर्नु पर्छ।

कुकुरले हामीलाई टोक्दा वा कसैले आकमण गर्दा सकेसम्म त्यस्तो आकमण गर्ने कुकुर वा व्यक्तिलाई सहायता गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। यदि हामीले सहायता नै गर्न न सके पनि सहायता गर्ने इच्छालाई चाहिँ कुनै हालतमा त्याग्नु हुन्न। विरामी व्यक्तिको अगाडि पर्दा हामीले उक्त व्यक्तिको उपचार गर्न नसके पनि विरामीको शिरमाथि भैषज्य बुद्ध संझेर उनीहरूको रोग निको होस् भनी प्रार्थना गर्नुपर्छ। हामीले त्यसो गऱ्यौं भने रोगीलाई आफसेआफ फाइदा हुने छ। अझ भन्ने हो भने विरामीको कारण बनेका हानिकारक शक्तिहरू पनि दु:खबाट मुक्त होउन् र शिघ्र नै बुद्धता प्राप्ती गरून् भनी प्रार्थना गर्ने र त्यही मुताविक गहिरो आत्म विश्वासका साथ कार्य गर्नु पर्छ। हामीले निर्णय

गर्नुपर्छ कि अहिले देखि हामीले जे जति कुशल कर्महरू गर्दछौं, सम्पत्ति र दीर्घायु प्राप्त गर्दछौं र बुद्धतासम्म पनि अरूहरूको हितको लागि प्राप्त गर्छौं । हामीले जस्तासुकै राम्रा कुराहरू पाउँदा पनि अरूहरूको हितको लागि दिनु पर्छ । हामीले बुद्धता प्राप्त गरे पनि नगरे पनि, हाम्रो जीवन लामो भए पनि छोटो भए पनि, हामी धनी भए पनि गरीव भए पनि हामीले त्यसो गर्नु पर्छ । ती कुराहरूले केही असर पर्दैन ।

हामीलाई भूतप्रेतले सताए जस्तो लागेमा पनि यस्तो सोच्नु पर्छ, 'अनगिन्ती जन्महरू देखि नै म तिनीहरूको मासु र रगत खाएर बाँचेको हुनाले त्यस्तो दयाको ऋण तिर्नै पर्छ । त्यसैले म सबै चीज दिन्छु ।' वगरेको अगाडि जनावर परे जस्तै गरी हामीले आफ्नो जीउ उनीहरूको अगाडि लडाएको सम्झनु पर्छ । च्यो (छेदन) अभ्यासमा यस्तो बताइएको छ :

> टाढावाट आएकाहरूले यो जीउलाई काँचै खाउ,
> नजीक भएकाहरूले पकाएर खाउ,
> मेरा हाडहरू पीध र इच्छा अनुसार खाउ,
> वोक्न सकेसम्म बोकेर लैजाउ,
> तिमीले सकेसम्म भोग गर ॥

यस्तो पाठ गर्दै हामीले आफू प्रतिको सबै आसक्तिहरूमा त्याग गर्नुपर्छ । ती भूतप्रेत जस्ता हानिकारक सत्वहरू अघाएको, उनीहरूको शरीरमा क्लेशहरूवाट मुक्त आनन्द भरिएको, उनीहरूमा दुई प्रकारका वोधिचित्त उत्पत्ति भएको संझनु पर्छ । जसलाई हामी रगत मासु खाने भूतप्रेत ठान्छौं तिनीहरूलाई यसरी आफ्नो शरीर चढाउँनु पर्छ । हाम्रा शरीरहरू चढाउँदा उनीहरू पूरै सन्तुष्ट भएको, उनीहरूले अरूलाई मार्ने वा पिर्ने चाहना बाँकी नरहेको, उनीहरूले पाएका सबै चीजवाट सन्तुष्ट भै खुशी भएको सम्झनु पर्दछ ।

संक्षेपमा भन्ने हो भने सम्पूर्ण दुःखहरू हाम्रो आफ्नै आत्म ग्राहवाट आउँछन् ।त्यसैले तिनीहरू हाम्रा साथी वा नातेदारहरू हुन् ।

हामीले सकेसम्म उनीहरूलाई सहयोग गर्नु पर्दछ । लाङ्‌री थाङ्‌पा दोर्जे ज्ञल्छेन् भन्नुहुन्छ, 'मैले अध्ययन गरेका सम्पूर्ण गम्भीर उपदेशहरू मध्ये मैले यति मात्र बुझेको छु : सम्पूर्ण हानि र दुःख मेरा आफ्नै कर्महरू हुन् भने सम्पूर्ण लाभ र गुणहरू अरूहरूको कृतज्ञताको कारणले हुन् । तसर्थ मेरा सम्पूर्ण उपलब्धीहरू अरूलाई दिन्छु र सम्पूर्ण नोक्सानी म आफैले लिन्छु ।' उहाँले आफुले पढेका सम्पूर्ण ग्रन्थहरूको अर्थ यसैलाई मान्नुभयो र जीवनभर त्यसैको भावना गर्नु भयो ।

परमार्थ बोधिचित्तमा आधारित प्रणिधि बोधिचित्त

भ्रान्त प्रतिभासहरूलाई चार कायको रूपमा भावना गर्नु शून्यता नै अनुत्तर रक्षक हो ।

संसार र यहाँका वासिन्दाहरूसँग सम्वन्धित दुःखहरू गलत प्रतिभासले गर्दा आएका हुन् । त्यसको स्वभाव वुझ्नु महत्वपूर्ण छ । राग, द्वेष र मोह जस्ता सवै क्लेशहरू मनले नै वनाएका हुन् । हामी हाम्रो शरीरलाई अमूल्य सम्पत्तिको रूपमा लिन्छौं । यसको धेरै नै ख्याल गर्छौं । रोग र हरेक प्रकारका आपत्तिहरूवाट जोगाउँछौं । शरीरलाई अमूल्य ठान्ने यस्तो बानी पर्नाले हामी मानसिक र शारीरिक रूपमा पीडित हुन थाल्छौं । यथार्थमा कुनै पनि प्रकारको आश्रय (सत्ता) नभए पनि अनुभूति गर्न थाल्छौं । यो नै भ्रान्त अनुभूतिको एक उदाहरण हो । यस्तो अनुभूति कुनै अस्तित्व नै नभएको सत्ताको विश्वासमा आधारित हुन्छ । यस्तो घटना हामीले सपनामा आफूलाई पोलिएको वा डुवाइएको देख्नु जस्तै हो र विउँझदा केही पनि नभएको जस्तै मात्र हो भन्ने बुझ्नु पर्छ ।

परमार्थ सत्यको दृष्टिकोणबाट हेर्दा धर्म (घटना) हरूको साँच्चिकै सत्ता हुँदैन । 'म', 'मेरो जीउ', 'मेरो मन', 'मेरो नाम' भनेर जे सोच्छौं- तिनीहरूको साँच्चिकै अस्तित्व नै हुँदैन । खतरनाक शत्रु वा माया गर्ने बाबु-आमा जस्ता जोसुकैभए पनि अरू व्यक्तिहरूको पनि साँच्चिकै अस्तित्व छैन । यसैगरी पाँच विषहरू (राग, द्वेष, मोह, मान, ईर्ष्या)

पनि स्वभावले नै शून्य छन् । यो तथ्यलाई मनमा राखेर हामीले ती विषयरूपी कुराहरू कहाँबाट उत्पन्नभए, ती क्लेशहरू उत्पन्न गराउने कर्ता कस्तो छ, ती क्लेशहरू कस्ता छन् भनेर हेर्नु (जाच्नु) पर्छ । केलाएर हेर्दा हामीले केही पनि पाउँदैनौं । यो अभाव नै अनुत्पाद धर्मकाय हो ।

सम्पूर्ण धर्महरू (वस्तुहरू) स्वभावैले शून्य भए पनि यो शून्यता भनेको रित्तो आकाश वा रित्तो भाँडो जस्तो खालीपन मात्र हैन । सुख, दुःख सबै खालका वेदना र अनुभूतिहरू चित्तमा प्रतिविम्वित आकृतिहरूको रूपमा अन्तहीन रूपमा देखा पर्छन् । धर्म (घटना) हरूको यो प्रतिविम्व प्रतिभासलाई निर्माणकाय भनिन्छ । जसरी माटोमा नरोपेको अन्न (वीऊ) को कहिले पनि फल लाग्दैन त्यसैगरी अनुत्पाद (नजन्मेको) कहिले पनि नासिँदैन । उत्पाद मुक्त हुनु भनेको व्ययबाट पनि मुक्त हुनु हो । निरन्तरताको यो पक्षलाई नै सम्भोगकाय भनेर बुझिन्छ ।

विगतमा उत्पाद (जन्म) छैन र भविष्यमा व्यय (निरोध) छैन भने वर्तमानमा भएको चीज पनि पाइन्न किनकि कुनै कुराको अस्तित्व हुनको लागि त्यसको शुरुआत र अन्त हुनै पर्छ । उदाहरणको लागि, हामी जीवित हुँदा हाम्रो जीउमा मन बस्छ भनेर सोचे पनि यथार्थमा हेर्दा वसाइ पनि छैन र बसाउने पनि छैन, अस्तित्व पनि छैन र अस्तित्व नभएको पनि छैन । शरीरका छाला, मासु, मांशपेशीहरू र रगतलाई छुट्याउने हो भने मन कहाँ रहन्छ त ? यो मासुमा छ कि हाडमा छ ? केहीमा पनि पाईंदैन किनकि मन स्वयं नै शून्य छ । मन स्वभावैले शून्य भए तापनि यसैमा सबै धर्महरू (घटनाहरू) देखापर्छन् । यो अनुत्पाद छ र अनुच्छेद छ । यी तीन कायहरूको अभेद एकतालाई स्वभाविक काय भनिन्छ ।

भ्रान्त प्रतिभासहरूलाई चार कायको रूपमा बुझ्ने हो भने भ्रान्त भनिएका कुराहरूमा कुनै पनि अशुद्धि हुँदैन, हामीले त्यागनुपर्ने कुनै पनि कुरा हुँदैन । त्यस्तै हामीले ग्रहण गर्न खोज्नु पर्ने शुद्ध र भ्रान्ति नभएको कुनै चीज पनि हुँदैन । वास्तवमा भ्रान्तिहरू विलाएपछि

भ्रान्तिरहित ज्ञान देखा पर्छ जुन सधै नै हुन्छ । उदारहणको रूपमा सुन भुईमा पऱ्यो भने त्यसमा दाग लाग्छ, तर शुरूको स्वभावमा चाहिँ परिवर्तन हुँदैन । रसायनहरूले पखाले पछि वा सुनारले परिस्कार गरेपछि सुनको वास्तविक लक्षण (गुण) अझ चम्कन्छ । त्यसैगरी भ्रान्त मनलाई जाँच्ने हो भने यो पनि उदय (उत्पाद), स्थिति र व्यय (निरोध) बाट मुक्त छ भन्ने निष्कर्षमा पुगिन्छ र भ्रान्तिरहित ज्ञान अवस्था पत्ता लाग्छ । त्यसैगरी यो मायावी भ्रान्त चित्त पनि सपनाका अनुभूतिहरू जस्तै अस्थिर र परिवर्तनशील छन् भने सम्पूर्ण धर्महरूको यथार्थ र अभ्रान्त स्वरूपरूपी सुगतगर्भ वा तथागतगर्भ अनादिकाल देखि नै स्थित छ । यो बुद्धहरू र हामीहरूमा ठ्याम्मै उस्तै छ । यसैले गर्दा बुद्धहरूले प्राणीहरूको हित गर्न सकेका छन् भने प्राणीहरूले पनि पछि बुद्धता प्राप्ती गर्न सक्ने भएकोले यो सुगतगर्भलाई धन्यबाद छ । मायावी प्रतिभासहरूको यो यथार्थ स्वभावको बुझाइभन्दा अर्को चार कायको परिचय गराउने अर्को तरीका छैन ।

तसर्थ संवृत्ति र परमार्थ बोधिचित्तको अनुभूति गर्न प्रेरित गरेकोमा हाम्रा शत्रुहरूप्रति कृतज्ञ हुनुपर्छ । मिलारेपालाई पनि यस्तै भएको थियो । उहाँका काका तथा काकीले उहाँ र आमाप्रति नराम्रो गरेर मगन्तेको अवस्थामा पुऱ्याएको हुनाले नै उहाँ अन्तमा मार्पा गुरूको सहायता लिन जानुभएको थियो । त्यसपछि उहाँले यस्तो धैर्यतापूर्वक ध्यान गर्नु भयो कि त्यही जन्ममा अनुत्तर ज्ञान प्राप्त गर्नु भई उहाँको ख्याति आर्यदेश भारतमा र हिमदेश भोटमा फैलियो । यो सबै अपराध कर्महरूकै कारणले भएको थियो । यसर्थ तिनीहरूले हामीलाई प्रेरित गर्ने भएकाले धन्यवाद दिनु पर्छ ।

वास्तवमा हामीले माथि बताए अनुसारको प्रतिपक्ष प्रयोग गर्न सकेनौं र हामीले थाहा नै नपाइकन क्लेशहरूले काम गरिरहेका छन् भने हामीलाई हानी गर्नेहरूका कृयाकलापहरूले हामीलाई सचेत बनाउँछन् । तसर्थ तिनीहरू हाम्रो गुरुहरू र बुद्धहरूको रूप जस्तै हुन् । यदि हामी घातक रोगबाट पीडित छौं वा यदि हामीलाई नराम्रो मात्र भैरहन्छ भने यस्तो सोच्नुपर्दछ, 'यदि म विरामी नभएको भए

धर्मतर्फ मन नलगाइकन यही जीवनलाई आनन्ददायक पार्ने निरर्थक प्रयत्न गर्दै हराउँथें । विरामी भएको हुनाले मैले मृत्युको बारेमा सोचेको छु र धर्मतर्फ मन लगाएर त्यसको बारेमा चिन्तन गरेको छु । यो सबै गुरु र त्रिरत्नहरूको काम हो ।' हामी सबैलाई थाहा छ कि हामीले गुरुलाई भेटेर उहाँबाट उपदेशहरू पाउन थालेपछि हामीमा बोधिचित्तको विकास हुन थाल्छ । यस्तो बोधिचित्तको बीज हाम्रो हृदयमा रोपिएपछि हामीले अभ्यासलाई कायम राख्यौं भने हामीलाई दुःख दिनेहरू र तिनले पैदा गरेका झन्झटहरू लगायतका सम्पूर्ण दुःखहरूले नै हाम्रो बोधिचित्तलाई अझ बढाउन मद्दत गर्छन् । त्यसकारण हाम्रा शत्रुहरू र गुरुहरूमा केही भेद छैन । दुःखले दुई प्रकारका बोधिचित्तहरू बढाउँछ भन्ने जानेर हामीले त्यसबाट फाइदा उठाउनु पर्दछ ।

शान्तरक्षित तिब्बत गएर उपदेशहरू दिन थाल्दा उहाँको कार्यलाई कुतत्वहरू तथा स्थानीय देवी देवताहरूले बाधा पुऱ्याए । कडा आँधि आएर रातो पहाडको प्रासादलाई समेत भत्काएर लग्यो । यस्ता विध्वंसात्मक परिस्थितिहरूको कारणले गर्दा शान्तरक्षित र राजाले गुरु पद्मसम्भवलाई बोलाएर पद्मसंभवले तिब्बत गएर बुद्ध धर्मलाई सूर्य जस्तै चम्काउनु भयो । यस्ता प्रतिकूल अवस्था उत्पन्न नभएको भए गुरु पद्मसंभवलाई तिब्बतमा निमन्त्रणा गरिने थिएन होला । त्यसैगरी भगवान् बुद्धले मारहरूको सामना गर्नु नपरेको भए बुद्धता प्राप्त गर्नु हुने थिएन । तसर्थ हामीले जहिले पनि अप्ठचारा परिस्थितिहरूलाई राम्रोसंग प्रयोग गर्ने भावना गर्नु पर्छ ।

प्रस्थान बोधिचित्त

चार तयारी अभ्यास नै उत्तम उपायहरू हुन् ।

यहाँ उल्लेख गरिएका चार तयारी अभ्यासहरूमा सम्भार, शोधन, विघ्न तोर्मा र धर्मपाल तोर्मा हुन् ।

सङ्‌भार

हामीलाई दुःख हुँदा स्वभावैले दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छौं। दुःखहरूबाट मुक्त भएर राम्रो अवस्था प्राप्त गर्नको लागि भैषज्य गुरु नामक बुद्धको नाम र मन्त्र जप्नु पर्छ र बुद्ध तथा बोधिसत्वहरूलाई पूजा सामग्रीहरू चढाउनु पर्छ। त्यसो गर्नु स्वस्थ र सुखी हुने कारण हो। गुरु र त्रिरत्नहरूलाई पूजा गर्ने, भिक्षुसंघको वन्दना गर्ने र विघ्नहरूलाई तोर्मा चढाउने गर्नु पर्छ।

हामीहरू त्रिरत्नको शरणमा जानु पर्छ र बोधिचित्त उत्पाद गर्नु पर्दछ। त्यसपछि गुरु र त्रिरत्नलाई यस्तो प्रार्थना गर्दै मण्डल चढाउनु पर्छ, 'यदि म विरामी हुनु राम्रो छ भने मेरा अकुशल कर्मका आवरण र मलहरूको शोधन गर्न विमार पठाउनु होस् भनी प्रार्थना गर्दछु। यदि म निको हुनु भनेको मैले धर्म अभ्यास गर्न सक्छु, शारिरीक र मानसिक रूपमा कुशल कर्म गर्न सक्छु र मार्गमा उन्नति गर्न सक्छु भन्ने हो भने मलाई स्वस्थ बनाउनु होस् भनी प्रार्थना गर्दछु। यदि म मर्ने वित्तिकै सुखावती जस्तो बुद्ध क्षेत्रमा जन्मने गरी मर्नु राम्रो छ भने मलाई मृत्युको लागि आशिर्वाद दिनुहोस् भनी प्रार्थना गर्दछु।' यस्ता प्रार्थनाहरू वारम्वार गर्नुको धेरै ठूलो महत्व छ जसले गर्दा हामी आशा र भयबाट मुक्त हुनेछौं।

शोधन

हामी पीडित हुँदा हाम्रो असुविधालाई त्यस्तो सम्झाउनीको रूपमा लिनु पर्छ कि सानातिनासम्म पनि पीडाबाट जोगिनलाई सम्पूर्ण अकुशल कर्महरू त्याग्नु पर्दछ। अकुशल कुराहरूको शोधन गर्दा चार बलहरूको ख्याल गर्नु पर्दछ।

पहिलो बल विगतमा आफूले गरेका अकुशल कर्महरू प्रतिको प्रायश्चित्त बल हो। यसलाई विष पिइ सकेपछिको पछुतोसंग दाँज्न सकिन्छ। पछुतो नमानिकन दोषहरूको प्रायश्चित्त गर्नुको केही अर्थ

हुँदैन । प्रायश्चित्त बल आफ्ना अकुशल कर्महरूले गर्दा भएको बिरामी हुनु जस्तै हो । दोश्रो वल सुधार्छु भन्ने निर्णय बल हो । पहिले हामीले अकुशल कर्महरूको खराबीलाई चिन्न सकेनौं तर अब आफ्नो ज्यान नै खतरामा परे पनि त्यस्ता अकुशल कर्महरू गर्दिन भनी दृढ संकल्प गर्नु पर्दछ ।

आश्रय बल तेश्रो बल हो । प्रायश्चित्त गर्नको लागि कुनै व्यक्ति नभएमा असंभव हुने भएकाले त्रिरत्न (बुद्ध, धर्म र संघ) को आश्रय लिनु पर्दछ किनकि उहाँहरूको काय, वाक् र चित्त अकुशल कर्महरूबाट पूरे मुक्त हुन्छन् र कुनै पनि प्रकारको पक्षपात हुँदैन । त्रिरत्नको शरणमा गएपछि हामीलाई शोधन गर्ने सर्वोत्तम उपाय उहाँहरूको अगाडि बोधिचित्त उत्पाद गर्नु हो । बताइएको छ कि कल्पान्तको अग्निले सम्पूर्ण जंगललाई एकैक्षणमा सखाप पारे जस्तै गरी शोधन हुन्छन् ।

चौथो बल प्रतिपक्ष हो । शून्यता भावना एउटा प्रतिपक्ष हो किनकि अकुशल कर्महरू पनि स्वभावैले शून्य हुन्छन् र स्वतन्त्र सत्ताको रूपमा कुनै पनि द्रव्य सत् अस्तित्व हुँदैन । अर्को प्रतिपक्ष अवलोकितेश्वरको मन्त्र स्मरणलाई मानिन्छ जसले हामीलाई बुद्धताको नजीक पुऱ्याउँछ । मणी मन्त्रका ६ अक्षरहरूले अवलोकितेश्वरले षड्पारमिता (दान, शील, वीर्य, क्षान्ति, ध्यान, प्रज्ञा) सिद्धि गरिसकेको जनाउँछन् र ती अक्षर नै तिनीहरूको प्रकट रूप हुन् भनी मानिन्छ । त्यो मत्र सुन्दा खेरि प्राणीहरू संसारबाट मुक्त हुन्छन् भने त्यो मन्त्रको बारेमा सोच्दा ती पारमिताहरू सिद्धि हुन्छन् । मणि मन्त्रको फाइदा यति धेरै छ कि सारा पृथ्वीलाई कागतको रूपमा प्रयोग गरी रूखहरूलाई कलमको रूपमा प्रयोग गर्ने गरी महासागरको पानीलाई मसिको रूपमा प्रयोग गरी बुद्धहरूले नै यसको बारेमा लेख्ने हो भने पनि यसका गुणहरूलाई वयान गर्न सकिँदैन । शून्यताको भावना वा मणी मन्त्र जप जस्ता अभ्यासहरूले कुशल चर्यारूपी प्रतिपक्षको बललाई प्रयोगमा ल्याउँछन् । भगवान् बुद्धले सद्धर्मपुण्डरीकसूत्रमा बताउनु भएको छ कि यदि कसैले षडाक्षरी मन्त्र सही ढंगले जप र अभ्यास गर्छ भने उसको

शरीरमा रहेका परजीवीहरूसम्म पनि अवलोकितेश्वरको बुद्ध क्षेत्रमा जन्म लिन्छन् ।

चारवटै बलहरू सबै प्रयोग भएको बेला प्रायश्चित्तको सही अभ्यास हुन्छ । कदम्पा गुरुहरूले भन्ने गर्नु हुन्छ कि अकुशल कर्महरूको एउटा राम्रो गुण हुन्छ : तिनीहरूलाई प्रायश्चित्तबाट शोधन गर्न सकिन्छ ।

विघ्न तोर्मा

विघ्नबाधाहरूलाई तोर्माहरू चढाउने बेलामा धेरै दृढताका साथ यसो भन्नु पर्छ, 'तिमीहरूले मलाई हानी पुऱ्याउँदा म क्षान्ति (सहने) अभ्यास गर्छु । तसर्थ तिमीहरूले मलाई बोधिचित्तको अभ्यास गर्न सहयोग गरिरहेका छौ । म कृतज्ञ छु । तिमीहरूको महान शक्तिलाई सम्पूर्ण प्राणीहरूका दु:ख ममा ल्याउन प्रयोग गर' हामीमा यस्तो साहस नभएमा हामीले मैत्री र करूणाको भावना सहित तोर्मा चढाउँदै यस्तो भन्नु पर्छ 'म तिमीहरूलाई अहिले र पछि पनि राम्रो गर्ने प्रयास गर्छु । तसर्थ धर्मको अभ्यास गर्न मलाई बाधा नपुऱ्याउ ।'

धर्मपाल तोर्मा

महाकाल, श्रीदेवी (पाल्देन ल्हामो) जस्ता धर्मपालहरूलाई तोर्मा चढाउँदा हाम्रो ध्यान र बोधिचित्त अभ्यासमा सहायता गर्छ । यसो गर्दा सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई आफ्ना बाबुआमा तथा छोराछोरीहरूलाई गरेजस्तै पालन पोषण गर्न सकियोस् भनी प्रार्थना गर्नु पर्दछ । हामीले शत्रुहरूप्रतिको रिसबाट पूरै मुक्त होऊँ र आत्मग्राहको भ्रमलाई हटाउन सकुँ भनी प्रार्थना गर्नु पर्दछ । हाम्रो बोधिमार्गका सम्पूर्ण बाधा अड्चनहरूलाई हटाएर अनुकूल परिस्थितिहरू मिलाउ भनी प्रार्थना गर्नु पर्दछ ।

जे जस्तो भेटिए पनि त्यसलाई भावनामा बदल ।

हामी रोग, भूत, प्रेत आदिका लागो लगानबाट पीडित हुँदैनौं भन्ने केही पनि निश्चित छैन । हामी धेरै विरामी भयौं भने यस्तो सोँच्नुपर्छ, 'यो संसारमा म जस्ता पीडित व्यक्तिहरू धेरै छन् ।' यसरी हामीले करूणाको तीव्र भावना उत्पन्न गर्नुपर्छ । यदि हामीलाई मुटुको रोग लागेको छ भने यस्तो सोच्नुपर्छ, 'जहाँसम्म आकाश व्याप्त छ त्यहाँसम्म यसरी नै पीडित हुने प्राणीहरू व्याप्त छन् ।' तिनीहरूका सम्पूर्ण रोगहरूलाई आफ्नो मुटुमा केन्द्रित भएको संझनु पर्छ ।

हामीले भूतप्रेतले सताएको बेलामा यस्तो विचार गर्नु पर्छ, 'मलाई पीडित बनाएर यी दुष्ट शक्तिहरूले बोधिचित्त अभ्यास गर्न सहयोग गरिरहेका छन् । मलाई मार्गमा प्रगति गराउनमा तिनीहरूको ठूलो महत्व छ । तिनीहरूलाई खेद्नुको सट्टा बरू तिनीहरूलाई धन्यवाद दिनु पर्छ ।' तिनीहरूप्रति गुरुहरू प्रति जत्तिकै कृतज्ञ बन्नु पर्दछ ।

त्यस्तै अरूलाई समस्या परेको देख्दा तुरुन्तै तिनीहरूको दुःख आफूले लिन नसके पनि तिनीहरूको दुर्भाग्य हटाउन सकुँ भन्ने इच्छा गर्नुपर्दछ । त्यस्ता प्रार्थनाहरू फलदायी हुन्छन् । अरूहरूमा क्लेशको मात्रा धेरै बढेको वेलामा यसरी विचार गर्नुपर्दछ, 'तिनीहरूका सबै क्लेशहरू ममा केन्द्रित होउन् ।' दृढ विश्वासका साथ अरूका दुःख र क्लेशहरूलाई आफूले लिन सकेको केही चिन्ह वा अनुभूति नआउन्जेलसम्म यस्तो विचार गरिरहनु पर्दछ । यसो गर्दा तिम्रा आफ्ना क्लेशहरू बढेको हुन सक्छ या अरूका दुःख र पीडाहरूको साँच्चिकै अनुभूति हुन थाल्छ ।

हामीलाई आशा र भयबाट मुक्त गराउन कठिनाईहरूलाई यसरी मार्गमा लगाउनु पर्छ । यहाँ आशा भन्नाले, 'म विरामी हुने छैन' जस्ता हुन् भने, डर भन्नाले 'विरामी हुन्छु' भन्ने जस्ता हुन् । तिनीहरू सुख र दुःखको सम रसमा शान्त हुने छन् । अन्तमा बोधिचित्तको शक्तिले गर्दा हामी बोधिचित्त सिद्धि गर्ने आशा र त्यस्तो नहोला कि

भन्ने भयबाट पनि मुक्त अवस्थामा पुग्ने छौं । तसर्थ हामीले शत्रुलाई पनि प्रेम गर्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म तिनीहरूसंग रिसाउनु वा तिनीहरूप्रति कुनै प्रकारका नराम्रा विचारहरू उत्पन्न गर्नु हुँदैन । हामीले केसम्म आफ्नो परिवार र नाता गोताप्रतिको भेदभावपूर्ण आसक्तिबाट जोगिन खोज्नु पर्छ । वाङ्गो रूखलाई ठूलो काठको खम्वामा बाँधेर राख्यो भने त्यो पनि सोझो हुनेछ । अहिलेसम्म हाम्रो मन सधैं बाङ्गिएको छ, कसरी अरूहरूलाई फसाउँ भनेर मात्र सोचिरहेको हुन्छ भने कल्याण मित्र लाङ्री थाङ्पाका अनुसार यो अभ्यासले हाम्रो मनलाई सोझो र सच्चा बनाउँछ ।

चतुर्थ अध्याय

जीवनभरको समग्र अभ्यास

उपदेशहरूको सार संक्षिप्त गरिएका पाँच बलहरू अभ्यास गर ।

हामीमा पाँच वलहरू छन् भने बोधिचित्तको उत्पाद हुने छ। ती हुन् : सङ्कल्प वल, आदत वल, कुशल वीजं वल, त्याग वल र प्रणिधि वल ।

सङ्कल्प वल

यो महिना वा यो वर्ष वा नमरुन्जेल वा बुद्धता प्राप्ति नभएसम्म म वोधिचित्त त्याग्दिन भनेर दृढ निश्चय गर्नु नै सङ्कल्प वल हो । त्यस्तै अरूले चोट पुऱ्याए पनि, मलाई घाइते बनाए पनि रिसाउँदिन भनेर सङ्कल्प गरिन्छ । यो तीव्र सङ्कल्पलाई वारम्वार तीव्र बनाइरहनु पर्दछ ।

आदत वल

शुरूमा भावना गर्न गाह्रो भए पनि हामी त्यसमा लागि पर्न थाले पछि सजिलो हुन थाल्छ । भनाइ पनि छ : वानी परेपछि नहुने केही पनि छैन ।

भगवान् बुद्धको पालामा एक जना गरीव व्यक्तिसंग दान दिनको लागि केही पनि थिएन । ऊ बुद्धलाई भेट्न गयो र भन्यो, 'मलाई दान गर्न असमर्थ छु मैले के गर्ने ?'

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो, 'मान कि तिम्रो दाहिने हात तिमी हौ र देव्रे हात कुनै गरीव दुःखी मानिस हो । दाहिने हातले देव्रेहातलाई

तिमीलाई मन नपर्ने वा नचाहिने वासी खाना देऊ । यसमा वानी पार्न धेरै प्रयास गर । तिमी सम्पन्न नभएसम्म यस्तो अभ्यास गरिराख ।'

त्यो मानिसले अभ्यास गर्न थाल्यो । तर त्यो व्यक्ति यति कन्जुस थियो कि शुरूमा ज्यादै थोरै जुठो खाना मात्र दिन सक्यो । क्रमिक रूपमा उ वानी पार्दै गयो र एक दिन आएर उसले यस्तो कन्जुस हुनु हुंदो रहनेछ भन्ने बुझ्यो । त्यसपछि बुद्धकहाँ गयो र वतायो, 'अहिले दाहिने हातले देव्रे हातलाई खानेकुरा दिँदा यस्तो लोभ लाग्दैन ।' बुद्धले भन्नु भयो, 'अव दाहिने हातलाई आफू ठानेर देवे हातलाई मगन्ते सम्झेर केही सुन, रेसम वा उत्तम वस्त्रहरू दिन थाल । लोभ नलागिकन खुला हृदयले दिन सक्छौ कि सक्दैनौ भनेर हेर ।' त्यो मानिसले त्यही अनुसार प्रयास गऱ्यो र बानी परेपछि भगवान् बुद्धकहाँ गयो । भगवान् बुद्धले भन्नुभयो, 'अव दानी व्यक्ति हुन सक्छौ, तिमी आशक्तिबाट मुक्त भयौ, अव दीन दुखीहरूलाई खाना, वस्त्र दिन सक्छौ ।'

कन्जुस्याइंबाट मुक्त भएर उक्त व्यक्तिले धेरै मगन्ते र गरीवहरूलाई सहायता गऱ्यो । विस्तारै अभ्यास गर्दै जाँदा अन्तमा उसको दान कार्य अविचलित भयो । धनसंपत्तिमा आसक्त हुनुपर्ने वा लोभी हुनुको केही अर्थ रहेनछ भन्ने बुझ्यो । उ भिक्षु भयो र अन्तमा अर्हत भयो । त्यसैगरी निरन्तर अभ्यासबाट हामी पनि दुई वोधिचित्तहरूमा अभ्यस्त हुने छौं ।

कुशल वीज वल

यो भनेको वास्तवमा पुण्यसम्भार नै हो । मन्दिर, विहार र गुम्वाहरूको दर्शन गर्न जाँदा पूजनीय पवित्र वस्तुहरूको अगाडि दण्डवत र पूजा गर्दा यस्तो प्रार्थना गर्नु पर्दछ, 'मैले दुई प्रकारका वोधिचित्त उत्पाद गर्न सकुँ । म हानी गर्ने व्यक्तिहरूसंग पनि नरिसाइकन शान्त वन्न सकुं, साथीभाई र नातेदारहरूप्रतिको एक पक्षीय आसक्तिवाट मुक्त हुन सकुँ ।' यसरी बारम्बार प्रार्थना गर्दा बुद्ध र बोधिसत्वहरूको शक्तिले गर्दा हामी ती गुणहरूको विकास गर्न समर्थ हुने छौं ।

त्याग वल

गहिरिएर विचार गर्ने हो भने यो जीवनमा अनुभव हुने सम्पूर्ण दु:ख र क्लेशहरू आत्मग्राहको भयंकर बाढीबाट आएका हुन् भन्ने देख्न सकिन्छ। आत्मग्राह नै हरेक दु:ख पीडाको कारण हो। तसर्थ यो उत्पाद हुँदा एकक्षण मात्र भए पनि हामी विरामी हुँदा डाक्टरले औषधि दिँदा प्रयोग गरिहाल्ने जस्तै प्रतिपक्ष प्रयोग गरिहाल्नुपर्दछ। यस्तो पनि भनाई छ - 'सुँगुरलाई नाकमा हिर्काऊ, वत्तीलाई तातै हुँदा सफा गर।' कुनै सुँगुर रिसाएर हामीलाई आक्रमण गर्न लाग्यो भने लट्ठी लिएर त्यसको नाकमा हान्यो भने दुखाई खप्न नसकी भाग्छ। दियोलाई तातै हुँदा माझ्यो भने सजिलो हुन्छ। त्यस्तै गरी आत्मग्राह वलियो हुनुभन्दा अगाडि नै प्रतिपक्ष प्रयोग गरिहाल्ने हो भने हामी त्यसको प्रभावमा पर्दैनौं।

प्रणिधान वल

हामीले कुनै कुशल काम गरिसक्ने वित्तिकै यस्तो प्रार्थना गर्नु पर्दछ, 'अहिलेदेखि बुद्धता प्राप्ति नभएसम्म मैले दुई बोधिचित्तहरूको त्याग नगरूँ। जस्तै द्वन्दको सामना गर्नु परे पनि तिनीहरूलाई मार्गको खुड्किलाको रूपमा प्रयोग गर्न सकुँ।' यसरी प्रार्थना गरेर हामीले गुरु, त्रिरत्न र धर्मपालसंग सहायता माग्दै पूजा गर्नुपर्दछ।

सम्पूर्ण बौद्ध उपदेशहरूलाई 'हूँ' वर्णमा एकीकृत गरिएको छ भनेजस्तै सबै उपदेश पँचवलमा समाहित छन्। यसको मतलव मतिशोधनका सम्पूर्ण गम्भीर र विस्तृत उपदेशहरू पाँच वलहरूमा समाहित छन्। त्यस्तै भगवान् वुद्धले कुनै अघिल्लो जन्ममा क्षान्तिवादिन नामक राजर्षि हुँदा गरेजस्तै गरी दृढताका साथ अभ्यास गर्नु पर्छ।

क्षान्तिवादिनले राजकाज त्यागेर जंगलमा गएपछि उनको भाइलाई राजगद्दीमा राखिएको थियो। एक दिन ती राजा वन विहारमा गएको वेलामा एक ठाउँमा आराम गर्दा निदाए। त्यसवेलामा उनकी

रानी, मंत्री र भारदारहरू क्षान्तिवादिन नामक योगीलाई भेट्न गए। उनीहरूले तिनलाई पहिले देखि नै चिन्थे र धर्म उपदेश पाउन विन्ति गरे। राजा बिउँझदा आफू एक्लै भएको पाए र रानी, मन्त्री र भारदारहरूले आफूलाई छोडे भन्ने ठानी धेरै क्रुद्ध भए। जुरुक्क उठेर खोज्दै जाँदा सबैजना योगीको वरिपरि बसिरहेको पाए। उक्त योगीले धर्म उपदेश दिँदै छन् भन्ने कुरा थाहा नपाएको हुनाले उनले आफ्ना रानी र मन्त्रीहरूलाई भाँड्दै छ भन्ने ठाने।

'तिमी को हौ ?' भन्दै राजा चिच्याए। उनी सानै हुँदा दाजुले राजगद्दी त्यागेकोले चिन्न नसकेको हुनाले नै त्यस्तो भनेका थिए।

'म क्षान्तिवादिन नामक योगी हुँ।' दाजुले उत्तर दिए। राजाले, 'ठीक छ तिम्रो नाम कत्तिको ठीक रहेछ है त, तिमीले कतिसम्म खप्न सक्दो रहेछौ।' भनी योगीको दाहिने हात काटिदिएर, 'खप्न सक्छौ ?' भनी सोधे।

'सक्छु' योगीले भने। फेरी योगीको देब्रेहात काटेर राजाले भने, 'तिमी अझै क्षान्तिवादिन नै छौ, खपिरहेको छौ कि ?' योगीले, 'अँ' भने।

त्यसपछि राजाले उनको शिर नै काटेर 'अझै खप्न सक्छौ ?' भनी सोधे। योगीले, 'सक्छु' भने।

योगीका दुवै हातहरू र टाउको काट्दा पनि घाउबाट रगत आउनाको साटो दूध जस्तो सेतो पदार्थ बग्न थाल्यो। राजाको रिस शान्त भयो र यो त सामान्य मानिस हैन रहेछ भन्ने सोची 'यो को हो ?' भनी भारदारहरूलाई सोधे। 'यी तपाईंका दाजु हुन्, जसले पहिले नै राज्य त्यागेर जंगल गएका थिए' भनी उत्तर दिए। त्यसपछि राजालाई धेरै पछुतो भयो र रुन थाले। क्षान्तिवादिन एक बोधिसत्व भएकोले टाउको काटिए पनि बोल्न सक्थे। उनले भने, 'अहिले तिमीले प्रश्नहरू सोध्दा मेरा हात र टाउको काट्यौ, त्यसैले भविष्यमा म बुद्ध भएको वेलामा तिमीले प्रश्नहरू सोध्दा म तिम्रा क्लेशहरू काट्न सकुँ।' वास्तवमा क्षान्तिवादिन पछि बुद्ध शाक्यमुनि हुनु भयो।

भगवान् बुद्धले बोध प्राप्त गरेपछि पँचवर्गीय भिक्षुहरू (जसमध्ये एक जना अघिल्लो जन्मको क्षान्तिवादिनका भाइ थिए) ले सोधे, 'संसार के हो ?'

बुद्धले, 'संसार स्वभावैले दुःखमय छ' भन्नुभयो ।
तिनीहरूले सोधे, 'दुःख कहाँबाट आउँछ ?'
बुद्धले भने, 'दुःख क्लेशहरूबाट आउँछ ।'
फेरी उनीहरूले सोधे, 'हामीले दुःखको हेतुलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?'
वुद्धले भने, 'तिमीहरूले मार्गको अनुशरण गर्नु पर्दछ ।'
पँचवर्गीय भिक्षु - 'मार्गको अनुशरण गर्दा के फाइदा हुन्छ ?'
वुद्ध - 'सम्पूर्ण कर्म र क्लेशहरूको निरोध हुन्छ ।'

यो उपदेशवाट ती पाँचजना शिष्यहरू अर्हत भए । यसरी क्षान्तिवादिनको शिर एउटा रिसको आवेगमा काटिएको भएता पनि उनको वुद्धताप्राप्तिको प्रणिधानले गर्दा राजाको अकुशल कार्मिक सम्वन्धलाई पनि शिष्य वनाउने कुशल कर्ममा बदल्न सके । वौद्धधर्ममा प्रणिधानहरू किन गर्नु पर्छ भन्ने कुरा यसैवाट देख्न सकिन्छ ।

अव हामी वौद्धधर्ममा वताइए अनुसार कसरी मर्ने भन्ने विषयमा चर्चा गर्छौं । मतिशोधनका उपदेशहरू अनुसार चित्त संकान्ति (फोवा) को विषयमा मूल ग्रन्थमा यस्तो वताइएको छ :

महायानको चित्त सक्रान्तिको उपदेश पनि पाँच वलहरू नै हुन । त्यसमा व्यावहारको भूमिका महत्वपूर्ण छ ।

यी पाँच वलहरू पनि पहिलेका जस्तै कुशल वीज वल, प्रणिधान वल, त्याग वल, सङ्कल्प वल र आदत वल हुन् ।

कुशल वीज वल

हामी साधकहरू मर्नै लागेका छौं, हामीलाई प्राणघातक रोगले ग्रस्त पारेको छ र हाम्रो आयु लम्व्याउने कुनै तरीका नभएमा हाम्रो

सारा सम्पत्ति गुरु र त्रिरत्नलाई चढाउनु पर्छ । जहाँ चढाउँदा सबैभन्दा बढी फाइदा हुन्छ र पुण्य सम्भार हुन्छ त्यहीं दान दिनु पर्छ । हामीले गर्न बाँकी कारोवारहरू गरिहाल्नु पर्दछ । कुनै पनि व्यक्ति वा वस्तुप्रति राग वा द्वेष हुनु हुँदैन ।

प्रणिधान बल

गुरु र त्रिरत्नहरूलाई सप्ताङ्ग पूजा गरेर यस्तो प्रार्थना गर्नु पर्दछ -'म अन्तराभव (भार्दो) को भयबाट मुक्त होउँ र भविष्यका सबै जन्महरूमा दुई बोधिचित्तहरूको अभ्यास गर्न सकौं भनी आशीर्वाद पाउन सकुँ । बुद्धहरू र विशेष गरी मलाई बोधिचित्त अभ्यास रूपी मतिशोधनका उपदेश दिने गुरुको आशीर्वाद प्राप्त हवस् ।' यस्तो प्रार्थना हामीले बारम्बार गरेर गुरुले हाम्रो ख्याल गर्नु भएको छ भनी विश्वस्त हुनु पर्छ ।

त्याग बल

आत्मग्राहले पहिले हामीलाई दुःख दिएको छ भनी संझनु पर्छ । अहिले पनि हामी बाँचिरहने छौं भनी आशा गर्छौं । हाम्रो शरीरलाई बहुमूल्य ठानेर त्यसप्रति आशक्त छौं । हाम्रो सम्पत्तिलाई कसरी प्रयोग गर्ने भनेर चिन्तित छौं । यी सबै कुराहरूबाट पनि दुःख नै भैरहेको छ । अहिले पनि हामी यस्तो ग्राहबाट मुक्त हुन सकेनौं भने हामीलाई कहिले पनि शान्ति हुने छैन । हाम्रो जीउलाई ग्राह गर्नुको केही फाइदा छैन भन्ने बुझेर ढुंगा माटो जसरी नै जान दिनुपर्छ । हामी त्यसमा आसक्त भएको हुनाले नै दुःख पाएका हौं । यो शरीरलाई हेर्दा बाहिर छाला मात्र छ भने भित्र मासु, रगत, हाड र सबै प्रकारका दुर्गन्धित वस्तुहरू मात्र छन् । शरीर भनेको अरू केही नभएर फोहोरको बोरा मात्र हो । यसलाई 'म' भनेर भन्नुपर्ने आवश्यकता छैन । यो डढाइयोस्, गिद्ध आदि चराहरू र कुकुरले त्यसलाई खाउन् ! यस्तो सम्झेर आत्मस्नेहबाट मुक्त हुनु पर्दछ ।

सङ्कल्प बल

हामीले आफूलाई संझाउनु पर्छ कि अन्तराभव अवस्था (भार्दो) पार गर्नु पर्दा, बोधिचित्त रत्नको भावना गर्दा सम्पूर्ण बुद्ध र बोधिसत्वका हृदयसार उपदेशमा भावना गरिरहेका हुनेछौं । त्यसो गर्दा हामी अपाय दुर्गतिमा पर्ने सम्भावना हुँदैन । दृढ निश्चयका साथ निरन्तररूपमा बोधिचित्तको अभ्यास गर्नाले आफूलाई अन्तराभवको भयबाट जोगाइरहेका हुन्छौं ।

आदत बल

कसरी दुई प्रकारका बोधिचित्तहरूको अभ्यास गर्ने, कसरी दुःख लिएर सुख दिने र शत्रुहरूप्रति कसरी करूणा अभ्यास गर्ने भनी माथि बताइएका उपायहरूमा निरन्तर बानी पारिरहनु पर्छ । हामी त्यसरी जीउनु पर्छ जसबाट मतिशोधन उपदेशहरूलाई निरन्तर संझेर मरणको बेलामा धेरै कण्ठ हुँदा प्रयोग गर्न समर्थ हुनु पर्छ ।

मर्ने बेलामा यस्ता अभ्यासहरू गर्नु पर्दछ । भगवान् बुद्धले परिनिर्वाण हुने बेलामा गर्नुभए जस्तै दाहिने ढल्किएर सुती टाउकोलाई दाहिने हातमा राख्नु पर्छ । दाहिने हातको कान्छी औंलाले नाकको दाहिने प्वाल थुनेर देब्रे प्वालबाट मात्रै सास फेर्नु पर्दछ । आकाश समान सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई सुख होस् भन्ने चाहना गर्दै मैत्रीको र तिनीहरू सबै दुःखहरूबाट मुक्त होउन् भन्ने इच्छा गर्दै करूणाको भावना गर्नु पर्दछ । सास लिएको र फालेकोमा आश्रित भएर सास फाल्दा आफ्ना सम्पूर्ण खुशी, सुविधा र सम्पत्तिलाई दुःखी प्राणीहरूलाई दिएको सम्झनु पर्दछ । त्यस्तै सास भित्र लिंदा अरूका सम्पूर्ण रोग, पाप, क्लेशहरू र आवरणहरू आफूले आफ्नै ठानेर लिनुपर्दछ ।

त्यसपछि संसार र निर्वाण दुवैलाई सपना वा जादूगरको जादू जस्तै मायावी हुन् भनेर सम्झनु पर्दछ । कुनै पनि वस्तुको आफ्नो अस्तित्व छैन । हरेक चीज चित्तका प्रतिभासहरू मात्र हुन् र तिनीहरूको

कुनै पनि प्रकारको अस्तित्व छैन । अहिले र पछि अन्तराभव अवस्थामा पनि डराउनु पर्ने कारण छैन । कुनै पनि कुराको ग्राह नगरीकन यस्तो दृढ निश्चयमा रहने प्रयास गर्नु पर्छ ।

एक पटक एउटी बुढी र उनकी छोरी दुवैलाई नदीले वगायो । वुढीले सोचिन् कि छोरीलाई मात्र वचाउन सकियो भने पनि म डुवेर केही छैन । त्यस्तै छोरीले पनि सोचिन् म मरेर केही छैन । आमा चाहिँ वाँचुन् । दुवैजना मरेपनि दुवैको आशय त्यस्तो मैत्रीपूर्ण भएकाले मृत्युपछि दुवै देवलोकमा जन्मिए । यसैगरी हामीमा पनि सधैं यस्तै मैत्रीपूर्ण विचारहरू हुनु पर्दछ र मर्ने वेलामा यी दुई वोधिचित्तहरूको सँगसँगै अभ्यास गरिरहनु पर्दछ ।

मृत्युक्षणमा चित्त संकान्ति (फोवा) अभ्यास गर्ने धेरै प्रसिद्ध उपदेशहरू भए पनि यो भन्दा गम्भीर र आश्चर्यजनक अनौठो तरीका अर्को छैन ।

पाँचौं अध्याय

मतिशोधन अभ्यासमा निपूणताको मापदण्ड

सम्पूर्ण धर्महरूको लक्ष्य एउटै हो ।

भगवान् बुद्धले चौरासी हजार प्रकारका धर्म उपदेशहरू दिनुभएको छ । ती सबै आत्मग्राह खतम गर्नका लागि मात्र दिइएका हुन् । उहाँले यति धेरै उपदेशहरू दिनुको एकमात्र कारण यही हो । यी उपदेशहरूले हाम्रो आत्मग्राहको प्रतिपक्षको रूपमा काम गर्न सकेनन् भने सबै व्यर्थ हुन्छ । यहाँ भगवान् बुद्धका काकाका छोराको उदाहरण दिन सकिन्छ । देवदत्तलाई हात्तीले ढाडमा बोकेजस्तै गरी प्रशस्त सूत्रहरू थाहा थियो तर ती सूत्रहरू अध्ययनले उसको आत्मग्राहलाई हल्लाउन नसकेका हुनाले अर्को जन्ममा नरकमा पुगे ।

हामीले आफ्नो आत्मग्राहलाई घटाउन जति समर्थ हुन्छौं त्यति नै सही ढंगले धर्म अभ्यास गरेको देखाउँछ । तसर्थ धेरै कडा परिश्रम गरौं ।

दुई साक्षीहरू मध्ये मुख्य चाहिँलाई समाऊ ।

यदि हामीले अरूहरूलाई पर्याप्तमात्रामा प्रभाव पार्न सक्यौं भने अरूहरूले यस्तो भन्छन् 'यो मानिसले धेरै राम्रो रूपमा बोधिचित्तको अभ्यास गरेको छ ।' त्यसलाई एक प्रकारको साक्षी मान्न सकिन्छ । तर हामीले त्यस्तो सोचे पनि त्यस्ता मानिसहरूले हाम्रो मनको विचारहरू पढ्न नसकेसम्म हाम्रो मनका अवस्थाहरूलाई तिनले थाहा पाउन सक्दैनन् । हामीले प्रतिकारको उपाय प्रयोग गऱ्यौं कि गरेनौं भन्ने कुरा तिनीहरूले जान्न सक्दैनन् । त्यसैले हाम्रो रीस कम भएको, आत्मग्राह कम भएको, अरूका दुःखहरू लिएको, सुखहरू दिन सक्ने भएको छ कि

छैन भनेर आफैले जाच्नु पर्छ । यो नै हामीले भर पर्नु पर्ने मूल साक्षी हो । हामीले सधैं यस्तो जीवन विताउनु पर्छ जसले गर्दा हामीमा सधैं होश भई रहोस् ।

मिलारेपा भन्नु हुन्छ : 'मर्ने वेलामा लज्जित नहुनु नै मेरो धर्म हो ।' तर धेरैजसो मानिसहरू यस्तो सोचाईलाई महत्व दिदैनन् । हामी धेरै शान्त र विनम्र भएको तथा मीठो शव्द वोल्ने व्यक्ति भएको वहाना गर्न सक्छौं जसले गर्दा साधारण मानिसहरूले हाम्रो मनको कुरा थाहा नपाउने भएकाले यो साँच्चिकै वोधिसत्व हो भन्ने गर्दछन् । त्यो त उनीहरूले वाहिरवाट देख्ने व्यवहार मात्र हो ।

पछि गएर पछुताउनु नपर्ने कुनै काम गर्नु नै सवैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । त्यसैले हामीले आफूलाई इमान्दारीसाथ जाँच्नु पर्छ । दुर्भाग्यको कुरा त यो छ कि हामीमा आत्मग्राह यति धेरै छ कि हामीमा केही सामान्य गुणहरू भए पनि हामी अचम्मका व्यक्ति हौं भन्ने सोच्छौं । अर्कोतिर हामीमा ठूल्ठूला कमजोरीहरू भए पनि हामी पत्तै पाउँदैनौं । उखानमा भनिन्छ, 'घमण्डरूपी चुलीमा राम्रा गुणरूपी पानी अडिँदैन । त्यसैले हामी धेरै सावधान हुनु पर्छ । हामीले आफूलाई पूरै जाँचेर हात हृदयमा राखेर मेरा कर्महरू ठीक छन् भन्न सक्यौं भने हामीमा मतिशोधनको केही अनुभूति भएको लक्षण आउँछ । त्यसो भएमा हाम्रो अभ्यास राम्रो भयो भनी प्रसन्न हुनु पर्छ र भविष्यमा अझ राम्रो गर्छु भनी संकल्प गर्नु पर्छ । अघिका वोधिसत्वहरूले पनि त्यसै गर्दथे । हरेक उपायवाट हामीले प्रतिपक्षलाई झन झन बढी प्रयोग गर्नु पर्छ र आफूलाई शान्त वनाउने किसिमले कार्य गर्नु पर्छ ।

मनको प्रसन्नतामा सधै भर पर ।

मतिशोधन अभ्यासको बलले गर्दा कदम्पा गुरुहरू जस्तोसुकै घटना भएपनि सधै नै उज्यालो पक्षलाई मात्र हेर्न सक्थे । उनीहरूलाई कुष्ठरोग नै लागे पनि यसबाट दुःख नपाइकन मरिन्छ भन्ने ठानेर सधै प्रसन्न रहन्थे । कुष्ठरोगलाई सवैभन्दा खराव रोग मानिए पनि हामीले

त्यस्तो संकल्प लिनु पर्छ कि त्यस्तो रोगले हामीलाई नै ग्रस्त पार्न लागे पनि अरूका सम्पूर्ण दु:खहरू लिने कममा जस्तो सुकै पनि दु:खहरू लिएर सुख दिन सक्नु पर्छ ।

यस्तो भावना तीव्र रूपमा लिएर निर्णय गर्नु पर्छ कि मतिशोधन अभ्यासको कारणले गर्दा जस्तो सुकै अप्ठ्यारो परिस्थिति भए पनि त्यसलाई मार्गको रूपमा लिन सक्नेछु । हामीले दृढ विश्वासका साथ त्यसो गर्न सक्यौं भने त्यो हामीले अनुभूति गरेको चिन्ह हो । त्यसपछि हामी जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि प्रसन्न हुने छौं । त्यसको अलावा हामीले अरूहरूको दु:ख लिन र अनुभव गर्न सक्नु पर्छ । अरू व्यक्तिहरूले शारीरिक र मानसिक दु:खहरू भोग्नु परेको वेलामा वा सवै खाले प्रतिकूल परिस्थितिहरू आएको वेलामा ती सबै हामीले लिने चाहना गर्नु पर्दछ ।

हामी सबै आशा र भयबाट मुक्त भएर त्यसो गर्न सक्नु पर्छ । अरूको दु:खहरू ममा साँच्चिकै आए भने मैले के गर्ने होला ? भन्ने खालका वितर्कहरूलाई हाम्रो मनबाट पूरै हटाउनु पर्छ ।

मन बरालिँदा पनि अभ्यास गर्न सक्ने व्यक्ति निपूण हो ।

अनुभवी घोडाचढीहरू आफ्नो घोडाबाट लड्दैनन् । त्यसैगरी हामीलाई कुनै नसोचिएको क्षति हुँदा वा आकस्मिक रुपमा अप्ठारो पर्दा रीस उठ्नुको सट्टा हामीमा मैत्री र करूणा आयो भने अर्थात् अर्को शव्दमा भन्दा असजिला परिस्थितिहरूलाई पनि फाइदादायकरूपमा प्रयोग गर्न सकियो भने त्यो हामी मतिशोधन अभ्यासमा निपूर्ण भएको चिन्ह हो । त्यस्तो अभ्यास कायम राख्न प्रयत्न गर्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

यस्ता अनुभूतिहरूले हामी मतिशोधन अभ्यासमा निपूण हुँदै गएको देखाए पनि त्यसको मतलव हाम्रो काम नै सकिएको चाहिँ होइन । त्यस्ता लक्षणहरू देखा परेपनि अझ निपूण र प्रसन्न हुदै आफ्नो काममा लागिरहनु पर्दछ । यस्तो अभ्यासबाट विनम्र र शान्त

भएको चित्तले वाहिरी कियाकलापहरूमा पनि आफ्ना गुणहरू देखाईहाल्छ । हाँस देखेपछि पानी नजीकै भएको थाहा हुन्छ । धुवाँ भएको ठाउँमा आगो हुन्छ भने जस्तै बोधिसत्वहरूलाई पनि उनीहरूका बाहिरी चिन्हहरूबाट चिन्न सकिन्छ ।

शान्त र विनम्र हुनु विद्धानका चिन्ह हुन ।
क्लेशहरू नहुनु ध्यानका चिन्ह हुन ।
पुण्य कर्मको निपूर्णता सपनाहरूमा देखिन्छ ।
बोधिसत्वलाई उसका गुणहरूबाट चिनिन्छ ।

त्यस्ता गुणहरू हामीमा पनि राम्रोसँग देखा पर्ने भए तापनि त्यसको अर्थ हामीले अब केही गर्नु पर्दैन भन्ने चाहिँ होइन ।

छैठौं अध्याय

मतिशोधनका 'समय'हरू

तीन मुख्य कुराहरूको सधै अभ्यास गर ।

मतिशोधन अभ्यासका प्रतिज्ञाहरूमा एकरूपता हुनु, देखावटी नबन्नु र भेदभाव नहुनु नै तीन मूल कुराहरू हुन् ।

मतिशोधनका प्रतिज्ञाहरूमा एकरूपता

हामीले पछुतो नमानिकन आफ्ना सुखहरू अरूलाई दिनु पर्छ । त्यस्तै सबै राम्रा चीज र गुणहरू पनि अरूलाई दिनु पर्छ । अरूका दुःखहरू तथा अप्ठ्यारा परिस्थितिहरूलाई खुशीसाथ आफूले लिनु पर्छ । हामीले अरूहरूलाई र अझ विशेष गरी हामीलाई दुःख दिनेहरूलाई उनीहरूको दुःख कष्ट हटाउन ठूलो होस वा सानो होस् सबै सुख दिन खोज्नु पर्छ । हामी मतिशोधन अभ्यास गर्दछौं भन्ने वहाना गर्दै तल्लो तहका संवर (प्रातिमोक्ष संवर, वोधि सत्व संवर) तथा (तांत्रिक) समयहरू तोड्नु हुँदैन । मतिशोधन अभ्यासलाई नविर्सिकन नै हामीले श्रावकयानदेखि वज्रयानसम्म लिएका सबै संवरहरूलाई पालना र अभ्यास गर्दै आफ्नै जीवनशैली बनाउनु पर्छ । त्यसो गर्न सक्यौं भने महायानका सम्पूर्ण मार्गहरू असाधारण उपाय हुनेछन् । त्यसैले सम्पूर्ण संवरहरूलाई उत्तिकै ध्यान दिएर पालना गर्नु पर्दछ ।

देखावटी नबन्नु

हाम्रो दैनिक जीवनमा हामीले बोल्ने शब्द हामीले अभ्यास गर्ने धर्मसंग मिल्ने हुनु पर्दछ । अरूहरूको अगाडि हामीले त्यागी हौं भनेर छाप पार्ने काम गरेर फाइदा लिन खोज्नु हुँदैन । त्यस्तै परंपरागत

धार्मिक संवेदनशील कुरामा आँधो हुने वा कुष्ठ रोग वा अन्य सङ्क्रमक रोगहरूबाट पीडितहरूलाई देखावटी तवरमा मात्र हुने जस्ता कामहरू गरेर हामी आत्मग्राहबाट मुक्त छौं भन्ने अरूहरूलाई देखाउने काम पनि गर्नु हुँदैन । कदम्पा गुरुहरूले पहिले नगरेको काम हामीले पनि गर्नु हुँदैन ।

भेदभाव नहुनु

जस्तोसुकै मानिसहरूले दुःख दिंदा हामीले खप्न सके पनि भूत प्रेत र दानवहरूले सताउँदा नखप्न सक्छौं । हामी निर्धो र शक्तिशालीसंग उत्तिकै नम्र हुनु पर्छ । नातेदारप्रति आशक्त र शत्रुहरूप्रति द्वेष हुनुबाट जोगिनु पर्दछ । कसैसँग पनि भेदभाव गर्नु हुँदैन विशेष गरी गरीब र कसैले मतलब नराख्ने निर्धो व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्नु पर्दछ । एक पक्षीय हुनु हुँदैन । सम्पूर्ण प्राणीहरूप्रति नै समानरूपमा करूणा उत्पन्न गर्नु पर्छ ।

मनलाई चाँहि बदल तर बाहिरी व्यवहार उस्तै राख ।

अनादिकालदेखि नै आत्मग्राहले गर्दा हामीहरू संसारमा भौतारिइरहेका छौं । यो आत्मग्राह नै हाम्रा सम्पूर्ण दुःखहरूको मूल कारण भएकाले यो नै दोषी हो ।

अरूहरूलाई आफू भन्दा महत्वपूर्ण ठानेर आत्मस्नेहको प्रवृत्ति त्याग्नु पर्दछ र काय, वाक् तथा चित्तबाट आडम्वरी नभैकन धर्म अनुसार जीविका चलाउने, साथीहरूलाई सहायता गर्ने निर्णय गर्नुपर्छ । सावधानीकासाथ मतिशोधन अभ्यासमा लाग्नु पर्छ । अरूहरूको ध्यान खिचेर आफ्नो ख्याति बढाउनको लागि देखावटीरूपमा यसको अभ्यास गर्नु हुँदैन । हाम्रो आत्मग्राह र क्लेशहरूलाई हटाउने प्रतिपक्षको रूपमा यसको अभ्यास गर्नु पर्दछ । कसैले पनि थाहा नपाइकन नै आफ्नो मन परिपाक गराउन खोज्नु पर्छ ।

अपाङ्ग व्यक्ति अङ्गभङ्गको चर्चा नगर ।

अरूका कमी कमजोरीहरूको चर्चा गर्नु हुँदैन । कसैले राम्रोसँग देख्न र हिँड्न सक्तैन, बोधो दिमागको छ वा समयको त्रुटी गरेको छ भने पनि त्यस्ता व्यक्तिलाई अन्धो, लङ्गडो वा मूर्ख भन्नु हुँदैन । संक्षेपमा भन्ने हो भने अरूहरूलाई सुन्दा नराम्रो लाग्ने कुरा भन्नु हुँदैन ।

अरूहरूको भूलहरूको बारेमा नसोच ।

सामान्यतया सवैको र विशेषगरी धर्ममा लागेकाहरू, एउटै गुरुका शिष्यहरू, देव र मुनष्यहरूको उत्तिकै पूजा गर्ने व्यक्तिको रूपमा भिक्षु भएका व्यक्तिहरूका कमजोरीहरू देखाइयो भने हाम्रो त्यस्तो अशुद्ध देखाइ गलत देखाइ हो भनी बुझ्नु पर्छ । ऐनामा हेर्दा फोहरी अनुहार देखियो भने त्यो हाम्रो अनुहार नै फोहरी भएकोले हो । त्यसैगरी अरूका दोषहरू देख्नु भनेको तिनीहरूलाई देख्ने हाम्रो दृष्टि नै दोषी हुनु हो । यस्तो सम्झेर अरूहरूका दोष देख्ने प्रवृत्तिवाट मुक्त हुन र सारा जगत् र यहाँका प्रतिभासहरूलाई शुद्ध देख्ने प्रयास गर्नु पर्छ ।

आफूमा जुन क्लेश धेरै छ त्यसैलाई पहिले शोधन गर ।

हामीले आफूलाई राम्रोसँग हेरेर कुन चाहिँ क्लेश सवभन्दा धेरै छ भनेर जाँच्नु पर्छ । यदि हाम्रो राग सबभन्दा तगडा छ भने त्यसको प्रतिपक्षको रूपमा अशुचि (फोहोरपना) को ध्यानमा केन्द्रित हुनु पर्छ । रीस धेरै उठ्छ भने क्षान्ति (सहनशीलता) रूपी प्रतिपक्ष उत्पन्न गराउने प्रयत्न गर्नु पर्छ । हाम्रो स्वभाव नै अज्ञानी र मूढ खालको छ भने प्रज्ञाको विकास गर्न थाल्नु पर्छ । हामी ईष्यालु (आरिसे) छौं भने उपेक्षा भावको विकास गर्नु पर्छ । यी क्लेशहरूलाई शान्त पार्नको लागि हामीले हाम्रो सम्पूर्ण धर्म अभ्यास केन्द्रित गर्नुपर्छ । स्थूल क्लेशहरूवाट हामी मुक्त हुन सक्यौं भने साना तिना क्लेशहरू त स्वभाविक रूपमै घटिहाल्छन् ।

फलको आशा सबै छोड ।

मतिशोधन अभ्यासको सामान्य असर नै साधक आशा र भयबाट मुक्त हुनु हो । हामीले दुःख र सुखको लेनदेन अभ्यास गर्दा कुनै पनि फल पाउने आशा त्यागेर गर्नु पर्छ । यस्तो अभ्यास गर्नाले धेरै अमानुषी सत्वहरू हाम्रो वरिपरि आउँछन्, हामीले भनेको मानेर धेरै चमत्कारहरू देखाउँछन् जसले गर्दा मानिसहरूले हाम्रो सेवा गर्छन्, सम्पत्ति कमाइन्छ र प्रभाव बढ्छ भन्ने जस्ता आशा गर्नु हुँदैन । अरूहरूको लागि काम गरेर आफू मुक्त भइन्छ वा शुद्ध क्षेत्रमा जन्म हुन्छ भन्ने चाहना राख्ने जस्ता सबै खालका स्वार्थी विचारहरूबाट आफू मुक्त हुनु पर्छ ।

विषालु भोजन त्याग ।

स्वार्थी भएर गरेका कुशल कर्महरू विषालु भोजन जस्तै हुन् भनिएको छ । विषालु खाना स्वादिलो देखिने र खाँदा मीठो भए पनि त्यसले चाँडै मार्छ ।

शत्रुलाई घृणित सम्झनु, साथीहरूलाई माया गर्नु पर्ने व्यक्तिको रूपमा हेरिनु, अरुको आनन्द र सौभाग्य देखेर इर्ष्यालु बन्नुको मूल कारण आत्मग्राह हो । आत्मा (म) लाई साँच्चिकै वस्तुको रूपमा देखेर त्यसमा ग्राह गरेर गरिएका कुशल कर्महरू पनि विषमा परिणत हुन्छन् । स्वार्थमा केन्द्रित सम्पूर्ण कार्यहरूलाई त्याग्ने प्रयास गर्नु पर्दछ ।

पूर्वाग्रही नबन ।

शत्रुले दुःख दिँदा त्यसका पुर्खाहरूले पनि आफ्ना पुर्खाहरूलाई दुःख दिएका थिए होलान ठानेर मनमा इख लिने र आफ्ना साथीका पुर्खाहरूले आफ्ना पुर्खाहरूलाई पनि सहयोग गरेका थिए भन्ने जस्ता पूर्वाग्रही भावनाबाट मुक्त हुनु पर्छ ।

गालीको सट्टामा गाली नगर ।

मानिसहरूले हामीलाई, 'तिमी राम्रो साधक होइनौ, तिम्रा संवरहरू बिग्रेका छन्' भनेर भने पनि तिनीहरूका दोष देखाउँदै गाली गर्नु हुँदैन । अन्धो मान्छेलाई 'अन्धो' वा लङ्गडो मान्छेलाई 'लङ्गडो' आदि भन्नु हुँदैन । त्यसो गरेमा दुवै पक्षलाई रीस उठ्छ । त्यसैले अरुलाई हानी पुग्ने वा दुःख हुने शव्द हामीले बोल्नु हुँदैन । राम्रोसँग काम नभएमा पनि अरुलाई दोष थोपर्नु हुँदैन ।

बदला लिनको लागि मौका नपर्ख ।

यहाँ 'वदला' भन्नाले अरुहरूले हामीलाई पुऱ्याएको चोट सम्झेर त्यसको कमजोरीको मौका पर्खेर पछि त्यसलाई दुःख दिनेगरी कुनै शक्तिशाली व्यक्ति वा टुनामुनाको सहारा लिन खोज्नु हो । हामीले यस्ता खाले विचारहरूलाई त्यागिहाल्नु पर्छ ।

कसैको हृदयमा चोट नपुऱ्याउ ।

अरूहरूका कमजोरीहरूलाई प्रहार गर्नु हुँदैन अर्थात् अरुहरूलाई चोट पुऱ्याउने काम गर्नु हुँदैन । त्यसै गरी अमनुष्यहरूलाई हानी पुऱ्याउने मन्त्रहरूको पाठ गरेर चोट पुऱ्याउने गर्नु हुँदैन ।

'जो' को भारी गोरूलाई नबोकाउ ।

यसको मतलव हामीले अरूलाई कहिल्यै पनि चोट पुऱ्याउनु वा आरोप लगाउनु हुन्न भनेको हो । एउटा गोरूले 'जो' को भारी उचाल्न सक्तैन । त्यसैगरी हामीले गरीव र कमजोरहरूलाई अरूहरूको भन्दा बढि कर तिर्न लगाउने जस्ता कष्टहरूबाट जोगाउने प्रयास गर्नु पर्दछ । त्यस्ता अकुशल कर्महरूलाई पुरै त्याग्नु पर्दछ ।

अर्के आशय राखेर प्रसंशा नगर ।

यदि अरू व्यक्तिसंग हाम्रो साझा सम्पत्ति छ भने नी अरु व्यक्तिहरूलाई कुरा बढाई चढाई पारेर उनीहरूको भाग पनि आफूतर्फ पार्नको लागि 'तपाई दान गर्ने व्यक्तिको रूपमा प्रख्यात हुनुहुन्छ, दान गरेर तपाईलाई धेरै पुण्य मिल्दछ' भनेर चाप्लुसी गर्नुहुँदैन । व्यक्तिलाई पैसाको लागि मात्र अरू खुशी पार्ने काम गर्नु हुँदैन । त्यस्ता खालका सबै कामहरू त्याग्नु पर्दछ ।

उपचारको दुरूपयोग नगर ।

यदि हामीले अरुका दुर्भाग्यहरू लिएर आफू व्यक्तिगत रूपमा खुशी हुने चाहना राख्छौं वा अरुहरूले हामीलाई धैर्यवान् र करूणामय वोधिसत्व ठान्छन् र आफ्नो ख्याति बढ्ने छ भनेर सोच्छौं भने प्रतिपक्षलाई गलतरूपमा प्रयोग गरेको ठहरिन्छ । हामी त्यस्ता आशयहरूवाट मुक्त हुनुपर्छ र त्यो कारणले अरुमा दुर्भाग्य आओस् भनेर कहिल्यै पनि सोच्नु हुँदैन ।

कुनै रोगबाट निको हुन वा भूतप्रेतको डरवाट मुक्त हुनको लागि मतिशोधन अभ्यास गर्न खोज्नु पनि त्यस्तो खालको व्यवहारको अर्को उदाहरण हो । त्यस्तो काम भूतप्रेतहरूलाई कडा मन्त्र हानेर दण्ड दिनको लागि झाँकी काम गर्नु जस्तै हो । यस्तो काम पूर्णरूपमा त्याग्नु पर्दछ । मतिशोधन अभ्यासलाई भूतप्रेत आदिको लागोलगान हटाउने झाँकी (झारफूक) को तहमा झार्नु हुँदैन । वोक्सी तथा भूतप्रेतले आफ्नो क्लेशले गर्दा अरुलाई दुःख दिएका हुन् । हामीले त्यस्ता भूतप्रेतहरूलाई दुःख नदिएर तिनीहरूलाई अकुशल कर्मवाट मुक्त गर्नको लागि मतिशोधनको अभ्यास गर्नु पर्दछ । तिनीहरूले दुःख दिँदा हामीले करूणा सहित छेदन (भोटकी गुरूआमा माचिग लाव्डोनमाले प्रचलनमा ल्याएको एक प्रकारको बौद्ध अभ्यास जसमा काल्पनिक रूपमा आफ्नै शरीरलाई दान गरिन्छ ।) अभ्यास गर्‍यौं भने हामीलाई हानी पुर्‍याउँदैनन् । हाम्रो अभ्यास त हाम्रो आफ्नै क्लेशहरू हटाउने प्रतिपक्ष मात्रै हुनु पर्छ ।

देवतालाई मारमा सम्झनु ।

लौकिक व्यक्तिहरू आफ्नो व्यवसायमा सफलता पाउन, शक्तिशाली बन्न र सम्पन्न बन्नको लागि धर्मलाई प्रयोग गर्दछन् । तर विरामी हुँदा, आफ्नो पद गुम्ने जस्ता परिस्थितिहरू आउँदा देवताहरू रिसाए र दानव हुन थाले भन्ने सोच्न थाल्छन् ।

मतिशोधन अभ्यास गरेर हामी घमण्डी र धाक लगाउने हुन थाल्यौं भने गुरु गम्पोपाले भने जस्तै हुन्छौं :– धर्मलाई ठीकसँग अभ्यास गरिएन भने त्यसबाट तल्लो लोकहरू (नरक, प्रेत, पशु) मा खसिन्छ । हामी वहाना गर्ने (ढोंगी) र हठी भयौं भने हामीले धर्म अभ्यास नगरेको पक्का हुन्छ । हाम्रो अहंकारले गर्दा मतिशोधन अभ्यासले हामीलाई विनम्र पार्नुको सट्टा हामीलाई झन झन कडा र हठी (एकोहोरो) बनाउँछ । हामी यतिसम्म अहंकारी हुन्छौं कि आकाशमा स्वयं बुद्ध नै उडेर आएको देखे पनि वा कसैको आन्द्रा नै बाहिर झुण्डिएको जस्तो धेरै नै दुःख पाएको देखे पनि हामीलाई बुद्धका गुणहरू देखेर श्रद्धा पनि हुँदैन र प्राणीहरूको दुःख देखेर करूणा पनि जाग्दैन ।

धर्मको मुख्य विषय नै गुम्छ । पूर्वी ढोकामा शत्रु भएको वेलामा पश्चिम ढोकामा सैनिक तैनाथ गर्नाले केही पनि फाइदा हुँदैन । हाम्रो कलेजोमा रोग लागेको छ भने कलेजोकै औषधि सेवन गर्नुपर्दछ । त्यस्तै ज्वरो आएको वेलामा ज्वरोकै उपचार गर्नु पर्दछ । यदि हामीले प्रयोग गरेको औषधिले हाम्रो रोगलाई सुहाउने हुँदैन भने हाम्रो अवस्था झन खराव भएर जान्छ । त्यसैगरी धर्म उपदेशहरूलाई पनि हाम्रो आत्मग्राहको प्रतिपक्षको रूपमा काम गर्ने गरी प्रयोग गर्नु पर्दछ । आफूलाई हरेक व्यक्तिको नम्र सेवकको रूपमा सम्झेर सबैभन्दा तल्लो स्थानमा बस्नुपर्दछ । हामीले विनम्र र आत्मग्राहबाट मुक्त व्यक्ति बन्न साँच्चिकै धेरै नै कडा प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

अरुको दुःखलाई आफ्नो सुखको रूपमा नलेऊ।

हामीले यदि आफ्ना नातेदार वा साथीभाईको मृत्यु हुँदा तिनीहरूको सम्पत्ति, भोजन, पैसा, पुस्तक आदि लिने हर सम्भव प्रयास गर्‍यौं भने वा हाम्रो जजमान विरामी भयो अथवा मर्‍यो भने त्यहाँबाट धेरै दक्षिणा आउँछ भन्ने आशयले तिनीहरूको घरमा गएर पाठ पूजा गर्‍यौं भने वा आफ्नै तहको कुनै साधकको मृत्यु हुँदा हाम्रो प्रतिद्वन्दी वित्यो भनेर खुशी भयौं भने वा कुनै शत्रु मर्दा हामी अव डराउनु परेन भनी सोच्यौं भने हामीले अरुको दुःखवाट फाइदा लिएको ठहर्छ। हामीले त्यस्तोखालको काम गर्नु हुँदैन।

सातौं अध्याय

मतिशोधन विषयक शिक्षाहरू

यहां मतिशोधनलाई प्रयोग गरेर हाम्रो करूणा र वोधिचित्तलाई अझ दृढ वनाउन र टेवा पुऱ्याउनको लागि थप अन्य उपदेशहरू दिइएको छ ।

एउटै अभ्यासले सबै पूरा भएको संक्षप ।

हामीले परोपकारी (निस्वार्थी) भावले सोच्ने प्रयास गर्नु पर्छ । उदाहरणको लागि हामीले खाना खाँदा, लुगा लगाउँदा, हामीलाई कसैले मीठो खाना खुवाउँदा यसरी सोच्नु पर्छ : हरेक प्राणी यस्तो मीठो भोजन पाएर रमाउन् । मैले यो खानालाई भोका व्यक्तिहरूसँग बाँडेर खान सकुं । त्यसैगरी हामीले हाम्रा लुगाहरू लगाउँदा यस्तो सोच्नु पर्छ, 'हरेक व्यक्तिले यस्तै राम्रा लुगाहरू लगाउन पाउन् ।'

सबै गल्तीहरूलाई एउटैले सुधार ।

मतिशोधनको अभ्यास गर्ने कममा हामी विरामी हुँदा वा लागो लगान आदिवाट पीडित हुँदा, हाम्रो ख्याती घटेर बदनाम हुँदा, हाम्रा क्लेशहरूको निरन्तर वृद्धि भैरहँदा र हामीलाई मतिशोधनको अभ्यास गर्ने इच्छा हट्दा हामीले मनन गर्नुपर्छ कि यो जगत्‌मा यसरी नै पीडित हुने धेरै व्यक्ति छन् जसको कियाकलाप धर्म अभ्यास भन्दा धेरै फरक हुन्छ । यदि हामीले धर्म प्रवचन गर्नु छ र राम्रा गुणहरूको विकास गर्ने तरीका वताउने हो भने कसैले पनि सुन्न चाहँदैन । हाम्रा शव्द वहिराकै कानमा परेका जस्ता हुन्छन् । अर्कोतर्फ मानिसहरूलाई झूठो वोल्न र चोर्न कसैले नसिकाए पनि आफसेआफ जान्दछन् । उनीहरूका क्रियाकलाप, उनीहरूका चाहनासँग नमिल्ने हुन्छन् ।

तिनीहरू संसारको कुन दुर्गतिमा रहलान् त ? तसर्थ उनीहरूप्रति दुःख महसूस गर्नुपर्छ र उनीहरूका सम्पूर्ण दोषहरू आफूले लिएर उनीहरूका अकुशल कर्महरू खतम होउन् र मुक्तिको मार्गमा लागुन् भनी प्रार्थना गर्नुपर्छ। उनीहरू संसारबाट विरक्त होउन् र धर्ममा लागुन्, बोधिचित्त उत्पाद गरून्, उनीहरूको आलस्य र धर्मप्रतिको वेवास्ता जस्ता सबै दोषहरूको असरहरू ममा आउन् भनी प्रार्थना गर्नु पर्छ। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हामीले दुःखहरू लिएर सुख अरूलाई दिने अभ्यास गर्नु पर्छ।

शुरू र अन्तमा दुई कामहरू छन्।

विहान विउँझने वित्तिकै यस्तो प्रतिज्ञा गर्नुपर्छ : 'आज दिनभर म बोधिचित्तको स्मरण गर्दछु। खाँदा, लुगा लगाउँदा, ध्यान गर्दा र जहाँसुकै जाँदा पनि बोधिचित्तको भावना गरिरहने छु। विर्सने वित्तिकै संझिई हाल्ने छु। यसमा स्मृतिवान् भएर म क्रोध (द्वेष), राग र मोह अवस्थामा भौंतारिन दिन्न।' यो प्रतिज्ञा कायम राख्न व्यवस्थित प्रयास गर्नुपर्दछ। राति सुत्नेवेलामा हामी बोधिचित्त उत्पाद गर्नमा कति समर्थ भयौं, अरूहरूलाई सहायता गर्न कत्तिको सक्षम भयौं र हाम्रा सम्पूर्ण कर्महरू धर्म उपदेश मुताविक भए कि भएनन् भनेर आफैले जाँच्नु पर्छ।

यदि हामीले धर्म उपदेश विपरीत काम गरेको पायौं भने हामीले मनन गर्नु पर्दछ कि हामी बुद्ध धर्ममा प्रवेश गरेर आफ्नो गुरुवाट महायान उपदेश पाएर पनि तिनीहरूलाई अझ व्यवहारमा उतार्न सकेका रहेनछौं। अनगिन्ति जन्मसम्म हामीले धर्मलाई वेवास्ता गरेका हुनाले नै त्यसो भएको हो। हामी त्यसरी नै चली रहने हो भने संसार र यहाँको तल्ला लोकहरूमा भौंतारिरहनबाट पार पाउन सकिदैन। यसरी हामी आफैलाई गाली गर्नु पर्छ, दिउँसोका गल्तीहरूमा प्रायश्चित्त गर्नु पर्छ र भोलीदेखि नै चौविस घण्टा भित्रै वा एकमहिनामा नभए कमसे कम एक वर्षसम्मका सुधारका चिन्हहरू आउनु पर्छ भनी निर्णय गर्नु पर्छ। त्याग्नुपर्ने खालका दोषहरूले निरुत्साहित नपारुन् भनी आफूलाई कठोर बनाउनु पर्छ। यदि दिनभरको हाम्रा कामहरू धर्म

विपरित भएका रहेनछन् र हामीले बोधिचित्त आशयलाई कायमै राखेका रहेछौं भने हामी यस्तो सोच्दै पसन्न हुनु पर्छ : 'आजको दिन बडो उपयोगी भयो । आज मैले मेरा गुरुले सिकाएका उपदेशलाई संझे जसबाट उहाँले चाहेको कुरा सम्पन्न भयो । भोली अझ राम्रो गर्छु, पर्सी झनै राम्रो गर्दछु ।'

दुईमध्ये जे भएपनि खप्नु पर्छ ।

त्रिरत्न (वुद्ध, धर्म संघ) प्रतिको श्रद्धा र दानको अभ्यासले गर्दा कर्मको फल परिपाक भएर हामी धनी हुन सक्छौं, समाजमा उच्च ओहदामा पुग्ने आदि हुन सक्छौं । त्यस्तो हुँदा हामीले यस्तो सोच्न सक्छौं, 'म धनी छु, मेरो महत्वपूर्ण पद छ, म सबभन्दा असल व्यक्ति हुँ, म माथिल्लो तहमा पुगेको छु ।' हामी साधकहरूमा यस्तो प्रकारको अभिमान आयो भने हाम्रो यो जीवनप्रतिको आसक्ति बढ्छ र हाम्रो हृदयमा दैत्य पस्छ । अर्कोतर्फ हामीले आफ्नो सुख सम्पत्ति र प्रभाव (शक्ति) लाई अभिमान नलिइकन भोग गर्ने व्यवस्था मिलायौं भने हामीले वुझ्ने छौं कि तिनीहरू त केही पनि रहेनछन्, केवल माया (जादू) स्वप्न जस्ता मात्र हुन् । तिनीहरू सवै एक दिन विलाएर जान्छन् । सवै संस्कृत (निर्मित) वस्तुहरूको वारेमा यसो भनिएको छ : जम्मा भएका रित्तिन्छन्, निर्माण गरेका भत्कन्छन्, जन्मेका मर्छन्, जम्मा भएका छरिएर जान्छन् ।

हामीले आफैलाई भन्ने गर्नु पर्छ, 'कसलाई के थाहा भोली नै यी सवैसंग विदा हुनु पर्ने पनि हुन सक्छ । तसर्थ मेरा उत्तम सन्तुष्टि र वैभवहरू गुरु र त्रिरत्नलाई चढाउँदछु, उहाँहरूले प्रसन्न भएर ग्रहण गर्नुहोस् र मलाई अधिष्ठान दिनुहोस् ताकि मलाई मार्गमा कुनै प्रकारका वाधाहरू न आउन् । यो सबै मीठो सपना जस्तो मात्र हुन् । सबै प्राणीहरूले मैले जस्तै आनन्द पाउन् , मैले पाएको भन्दा अझ बढी पाउन् ।

अर्कोतर्फ यदि हामी धर्म अभ्यास नै गर्न नसक्ने गरीब छौं, हामीलाई तीव्ररूपमा चिडचिडाहट भैरहन्छ र एक आपसमा भगडा गरिरहेका छौं भने यस्तो सोच्नु पर्छ, 'मलाई थाहा छ कि हरेक चीज मायावी छन्, म आफूलाई मेरा यस्ता अनुभूतिहरूको पछि लाग्न दिन्न । म हुतिहारा बन्दिंन, म अरूका कमजोरी, गरीबी, रोग र मृत्युलाई हटाउँछु ।' संक्षेपमा भन्दा हामीले सोच्न सक्नु पर्छ कि हामीमा बोधिचित्त रत्न नहटोस् । हामी तल्ला लोकहरूमा जानुपर्‍यो भने कसले ख्याल गर्छ ? हामीले सम्पत्ति गुमायौं भने कसले सहारा देला ? भनेर सोच्न सक्नु पर्छ । अमूल्य रत्न साथमै भएको मगन्तेहरूले जस्तै जेसुकै भए पनि बोधिचित्त त्याग्नु हुँदैन ।

जीवन नै खतरामा परे पनि दुई कुराहरू बचाउ ।

यसले सामान्यतया श्रावकयान, महायान र वज्रयानका संवर तथा समयलाई र अभ विशेषगरी मतिशोधनका समयहरूलाई जनाउँछ । मतिशोधनको समय यस्तो छ : लाभ र विजय अरूहरूलाई दिनु पर्छ भने सामान्यतया सबैका र विशेष गरी हाम्रा शत्रुहरूका हानी (क्षति) र पराजय आफूले लिनु पर्छ । यही अनुसारको आचरण गर्‍यौं भने मतिशोधन अभ्यास प्रभावकारी हुन्छ । अर्कोतर्फ यदि हामीले यी दुई समयहरूको पालना गर्न सकेनौं भने यो जीवनमा सुखी हुने र अर्को जन्ममा मानव वा देवताकै रूपमा जन्मने तात्कालिक फाइदा पनि हुदैन भने बुद्ध क्षेत्र (सुखावती) आदिमा जन्मने जस्ता दीर्घकालीन हित पनि हुँदैन । तसर्थ हामीले यी दुई समयहरूलाई जीवन नै खतरामा परेपनि जंगलमा हिँड्दा आँखालाई काँडाहरूबाट जोगाए जस्तै जोगाउनु पर्छ ।

तीन कठीन कुराहरूको अभ्यास गर ।

स्मृति, निस्काशन र निरन्तरता तोडाई नै तीन कठीन कुराहरू हुन् । क्लेशहरू आउने बित्तिकै नै चिन्नु जरूरी हुने भएकाले शुरूमा तिनीहरूप्रति पर्याप्त मात्रामा सजग हुनु गाह्रो भएकोले स्मृति हुन कठीन भनिएको हो । क्लेशहरू उत्पन्न हुने बित्तिकै तिनीहरूलाई राग,

द्वेष र मोहको रूपमा पहिचान गर्न सक्नु पर्छ । क्लेशहरूलाई पहिचान गरिसके पछि प्रतिपक्षको प्रयोग गरी तिनीहरूलाई निकाल्न ग्राह्रो हुन्छ । हामीमा नियन्त्रण नै गर्न नसकिने शक्तिशाली क्लेश उत्पन्न भयो भने त्यसको कव्जामा परेर हामी असहाय भएको महसूस गर्छौं र त्यसको सामना पनि गर्दैनौं तथा यसमा प्रश्न पनि गर्दैनौं । यसका हात हतियारहरू कहाँ छन् ? यसका बलिया माँशपेशीहरू कहाँ छन् ? यसको महान् शैन्यबल र राजनैतिक शक्ति कहाँ छ त ? हामीले देख्ने छौं कि ती क्लेशहरू त केवल सारहीन (अवस्तु) विचारहरू मात्र रहेछन् । तिनीहरू त शून्य स्वभावका रहेछन् । तिनीहरू कहिँबाट पनि आएका रहेनछन्,कहिँ गएका पनि रहेनछन् र कहीँ रहेका पनि रहेनछन् । हामी क्लेशहरूलाई हटाउन सक्षम हुन थालेपछि 'निरन्तरतालाई तोड्ने' कठीन अभ्यास गर्नु पर्दछ । यहाँ बताइएका प्रतिपक्षको प्रयोग गरेर क्लेशहरूलाई आकाशमा उडेको चराले मार्गमा केही पनि नछाडेको जस्तै गरी छाड्न सकिन्छ । यी अभ्यासहरूमा हामी साँच्चिकै लाग्नु पर्दछ ।

तीन मूल हेतुहरू ग्रहण गर ।

धर्म अभ्यासमा पारङ्गत (सफल) हुनको लागि सुयोग्य गुरुलाई भेट्ने, उहाँका उपदेशहरू पाएर शुद्ध आशयको विकास गर्ने र आवश्यक वस्तुहरू जुटाउने जस्ता तीन कुरामा भर पर्नुपर्दछ ।

हामीले सुयोग्य गुरुको अनुशरण नगरेमा धर्म उपदेशको कसरी अभ्यास गर्ने भनेर थाहा पाउन सकिन्न । भगवान् बुद्धले धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु नभएको भए हामीले कुन कर्म गर्ने र कुन कर्म त्याग्ने भन्ने कुरा थाहा हुने थिएन । भगवान् बुद्धलाई प्रत्यक्ष रूपमा भेट्ने सौभाग्य नपाएका हामीहरूले गुरुको अनुशरण नगरिकन मुक्ति मार्गको अभ्यास कसरी गर्ने त ? गलत र निम्न स्तरका मार्गहरूलाई पनि कसरी चिन्न सक्थयौं त ? कडा छालालाई नरम र मुलायम बनाउनको लागि तेल लगाए जस्तै गरी हामीले पनि धर्म उपदेशहरूको सही रूपमा क्लेशहरूबाट प्रभावित नभैकन शान्त र नम्र भावले युक्त भएर अभ्यास

गर्नु पर्दछ । अन्तमा हामी कामधातुमा रहने व्यक्तिहरूका लागि पेट भर्ने खाना र जीउ ढाक्ने वस्त्र नभैकन धर्म अभ्यास गर्न अप्ठ्यारो कठिन हुन्छ । हामीमा यी तीन आधारभूत कुराहरू पूर्णरूपमा छन् भने धर्म अभ्यास गर्न चाहिने सबै कुरा हामीसँग छन् भन्ने विचारमा प्रसन्न हुनु पर्दछ । यो उकालोबाटोमा यात्रा गर्दा राम्रो घोडा हामीसँग छ भने यात्रा गर्न गाह्रो नभए जस्तै हो । तसर्थ सबै प्राणीहरू यस्तै भाग्यमानी बनुन् भनी प्रार्थना गर्नु पर्दछ ।

हामीसँग यी सबै आवश्यक कुराहरू छैनन् भने यस्तो चिन्तन गर्नु पर्दछ कि हामी बौद्ध धर्ममा पसेर प्रशस्त उपदेशहरू पाए पनि हामीमा अभ्यास गर्ने अनुकूल परिस्थिति अझै छैन ।

वास्तवमा यी कुराहरूको कमीले गर्दा सही रूपमा अभ्यास गर्न नसकेका साधकहरू थेरै छन् । तिनीहरूमा 'कुशल कर्म बिग्रीरहेको' परिस्थिति छ । पहिले नै बताइएको छ '....बुढा योगीहरू धनी हुँदै जाने, बुढा गुरुहरूले बिहे गर्दै जाने ।' त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई देखेर दुःख मान्नु पर्छ र तिनीहरूका त्यस्ता प्रतिकूल परिस्थितिहरूको हेतु (कारण) हामीमा परिपाक हवस् र तिनीहरूको अवस्थामा सुधार आओस् भनी हृदयदेखि नै प्रार्थना गर्नु पर्दछ ।

बविग्रेका तीन कुराहरूको भावना गर ।

श्रद्धा, उत्साह र बोधिचित्त नै ती तीन कुराहरू हुन् ।

आफ्नो गुरुप्रतिको श्रद्धा नै महायानका सम्पूर्ण गुणहरूको श्रोत हो । भगवान् बुद्ध नै हाम्रो अगाडि देखा पर्दा पनि उहाँका गुणहरू र अधिष्ठानहरू (आशीर्वाद) देखेर श्रद्धा आउन सकेन भने हामी धर्ममा प्रवेश गर्न सक्तैनौं । भगवान् बुद्धका नातेदारहरू देवदत्त र सुनक्षत्र (लेक्पे कार्मा) ले उहाँलाई बुद्धको रूपमा देख्न नसकेकाले उहाँका कार्यहरूलाई बुझ्न नसकेर निन्दा गर्ने र ईर्ष्याले गर्दा उहाँलाई त्यागेका हुनाले नरकमा जन्मन पुगे । यदि हामीमा आफ्नो गुरुका सम्पूर्ण

गुणहरूलाई सकारात्मक रूपमा हेर्ने पूर्ण विश्वास र श्रद्धा छ भने उहाँ आर्य नभए पनि हामीमा साक्षात्कारको ज्ञान सहज रूपमै आउँछ। सदा प्ररुदितले गुरु भक्तिबाट नै शून्यताको साक्षात्कार गरेको उदाहरणलाई लिन सकिन्छ। तसर्थ हाम्रो श्रद्धालाई कहिल्यै पनि घट्न दिनु हुँदैन।

यो मतिशोधन अभ्यास महायान बौद्ध धर्मको सार हो। यो धर्म उपदेशहरूरूपी दूधबाट आएको नौनी हो। भगवान् बुद्धका चौरासी हजार धर्मउपदेशहरू मध्ये यो मतिशोधनको अभ्यास गर्न सक्यौं भने त्यो नै पर्याप्त हुन्छ। वास्तवमा यो अपरिहार्य (नभै नहुने) औषधि हो। यो नभैकन हाम्रो काम चल्दैन। यो सम्पूर्ण धर्म उपदेशहरूबाट निकालिएको सार हो। यसको श्रवण गर्नु सौभाग्यको कुरा हो, यसको व्याख्या गर्नु गुरुको ठूलो करूणा हो किनकि यो उपदेशको महानता अपार छ। यसको विपरित यी उपदेशहरूलाई चार तान्त्रिक कर्म (शान्ति, पुष्टि, वश्यं, रौद्र) मा प्रयोग गर्ने, हाम्रो आयु लम्व्याउने, हाम्रा शत्रुहरू, डाँकाहरू आदिको मात्र भलो गर्‍यौं भने हामीले यो जीवनको लागि मात्र काम गरेका ठहरिन्छ। तर यो बोधिचित्तको बारेमा के कुरा गरौं। एक छिन मात्र पनि यसको अभ्यास गर्नुको वारेमा के कुरा गर्नु ? एकक्षणको अकुशल विचारले हामीलाई असंख्य युगसम्म दुःख हुन्छ। त्यस्तै एक क्षणको बोधिचित्तोत्पादले अनगिन्ति कल्पसम्मको अकुशल कर्मको क्षयलाई असर गर्दछ। सारा पुण्य सम्भार र शुद्धिकरण (शोधन) का कियाकलापहरू बोधिचित्त उत्पादको एक क्षणमै संग्रह हुन्छन्। यस्तो आशय राखेर गरिएको कर्मले महायानका सागर समान कियाकलापहरू सम्पन्न गर्दछ। तसर्थ हामीले प्रसन्नता र उत्साहका साथ बोधिचित्तको अभ्यास गर्नु पर्दछ। त्यसलाई कहिल्यै पनि घट्न दिनु हुँदैन।

बोधिचित्त अभ्यासमा वानी पर्नु भनेको आफ्नो अभ्यासलाई साना विरूवामा किरा लाग्न नदिने, गोडमेल गरी हटाई सफा सुग्घर राख्नु जस्तै हो। महायान र थेरावादका सम्पूर्ण गुणहरूलाई संकलित गरेर यसको अभ्यास गर्नु पर्दछ जसले गर्दा हामी विस्तारै भर्दै गरेको भकारी वा पानीका थोपाहरूले भरिएको गाग्रो जस्तै हुनु पर्दछ। प्रातिमोक्ष

शील, बोधिसत्व शिक्षा र मन्त्रयानका उत्पत्ति र सम्पन्न क्रमहरूलाई बोधिचित्त अभ्यासको समयहरूको आधारको रूपमा अभ्याम गर्नु पर्दछ । हामीले मन्त्रयानको अभ्यास गर्ने भए पनि उक्त अभ्यासले हाम्रा बोधिसत्वको संवरहरूलाई थाम्न् र दृढ पार्ने हुनु पर्दछ ।

धर्म प्रवचन सुन्ने, तिनीहरूको मनन वा ध्यान गर्ने जस्ता हामीले जेसुकै गरे पनि तिनीहरूलाई हाम्रो बोधिचित्त अभ्यासको सहयोगीको रूपमा लिनुपर्दछ । यदि हामीले बोधिचित्तलाई हरेक कुरा मार्गमा ल्याउने रूपमा प्रयोग गर्न सक्यौं भने चित्तका कुशल अवस्था र कुशल विचारहरू असाधारण रूपमा विकसित हुन्छन् । यो प्रतिपक्षको प्रयोग गरेर हामीमा उत्पन्न भएका सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई हटाउनु पर्छ । यसरी बोधिचित्तलाई हाम्रो सदाकालको साथीको रूपमा राख्नु पर्दछ ।

तीन अभिन्न कुराहरूले युक्त बन ।

हाम्रो काय, वाक् र चित्तलाई सधै कुशल कर्ममा लगाउनु पर्दछ । दण्डवत, प्रदक्षिणा जस्ता कुशल कर्महरू गर्दा हाम्रो बोली र मन पनि हाम्रो शरिरको चालसँग मिल्ने हुनु पर्दछ । पाठ गर्ने जस्ता बोलीका कुशल कर्महरू गर्दा पनि हाम्रो जीउ र मन पनि संलग्न हुनु पर्दछ । त्यस्तै कुनै कुशल मानसिक कर्म गर्दा पनि शरीर र बोलीले पनि साथ दिनु पर्छ । जस्तै दण्डवत वा प्रदक्षिणा गर्दा हामीले कुराकानी गर्नु वा प्रशस्त क्लेशहरू उत्पन्न गर्नु भनेको दूषित खाना खानु जस्तै हो । तसर्थ कुशल कर्महरू गर्दा हाम्रा काय, वाक् र चित्त अभेद गराएर अभ्यास भएर गर्नु पर्दछ ।

विषयहरूमा भेद रहित भएर शोधन गर ।
सधै व्यापक र गहन कुरालाई महत्व देउ ।

हामीले कुनै छनौट नगरीकन सजीव निर्जीव हरेक कुराको सम्बन्धमा भेदभाव रहित भएर मतिशोधन अभ्यास गर्नु पर्दछ । जस्तासुकै विचारहरू आएका भए पनि तिनीहरू विघ्न बाधाका अवसरहरू नभएर

मतिशोधन अभ्यासको मार्ग बनुन् भनेर अभ्यास गर्नु पर्दछ। यसलाई कुराकानीको विषय मात्र नबनाएर हामीले साँच्चिकै गर्ने गरी हृदयको गहिराइमा राख्नु पर्दछ।

जोगिने नसकिने विशेष विषयमा सधै भावना गर।

हामीले भाग्न नसक्ने अप्ठ्याराहरूमा निरन्तर भावना गर्नु पर्दछ। हामीलाई हानी पुऱ्याउने, हामीसँग प्रतिस्पर्धा गर्न चाहने, एक समय मित्र भएका तर तुरुन्तै हाम्रो विरुद्धमा लागेका व्यक्ति वा कुनै खास कारण नै नभए पनि हाम्रो कर्मले गर्दा हामीलाई मन नपर्ने व्यक्ति प्रति विशेषगरी अप्ठारो पर्दा अझ तीव्र रूपमा बोधिचित्त उत्पाद गर्न खोज्नु पर्दछ।

आफूभन्दा मान्य व्यक्तिहरू बाबु आमा र गुरुहरूलाई सेवा र आदर गर्नु पर्दछ। गुरु पद्मसम्भवले भन्नु भएको छ : 'मान्यजनहरूलाई दुःखी नबनाउ, उनीहरूको आदरपूर्वक सेवा गर, सहायता चाहिएका व्यक्तिलाई सेवा गऱ्यौं भने हामी बोधिसत्वको मार्गमा हिडिँरहेका हुन्छौं।' त्यो आशयसँग नमिल्ने जुनसुकै कुरालाई पनि त्याग्नु पर्दछ।

अन्य परिस्थितिहरूमा भर नपर।

हामीसँग पर्याप्त भोजन र वस्त्र भएको, सुस्वास्थ्य भएको, हामीलाई चाहिने सबै कुरा पुगेको र कुनै पनि कष्ट नभएको वेलामा ती लाभहरूप्रति आसक्त पनि हुनु हुन्न र तिनीहरूमा आश्रित पनि हुनु हुन्न। त्यसको उल्टो हामीमा यस्ता परिस्थिति पनि नभएको र हरेक विषय गलत ढंगले चलिरहेको अवस्थामा त्यस्तो अवस्थालाई हाम्रो साहस जगाउने कुराको रूपमा लिनु पर्दछ र तिनीहरूलाई बोधिसत्व मार्गको रूपमा लिनु पर्दछ। अप्ठ्यारा परिस्थितिहरू भएको वेलामा अभ्यास त्याग्नु हुँदैन। बरू हाम्रा सम्पूर्ण अनुभूतिहरूलाई मार्गको रूपमा लिएर दुई बोधिचित्तहरूको अभ्यास गर्नु पर्दछ।

अहिलेको मूल कुरा अभ्यास नै हो ।

विगतका हाम्रा धेरै जन्महरूमा हामीले धेरै प्रकारका जन्महरू लिएका थियौं । हामी धनी भयौ, शत्रुबाट पिटियौं र हरेक चीज गुमायौं । हामीले देवताहरूको मज्जा पनि लियौं । हामी राजनीतिका शिकार पनि भयौं । हामी कुष्ठरोग जस्ता रोगहरूबाट पनि पिडित भयौं । ती सुखद् र दुखद् अनुभूतिले हामीलाई केही पनि दिएन । तर अहिले वर्तमान जीवनमा हामी भगवान् बुद्धले देखाउनु भएको बाटोमा प्रवेश गरेका छौं । धेरै विद्वान र सिद्ध गुरुहरूलाई भेटेका छौं । तसर्थ अहिले यस्ता परिस्थितिहरूलाई सार्थक बनाउनु पर्छ र महत्वपूर्ण कामहरू गर्नु पर्दछ ।

यदि कुनै व्यापारी रत्न भएको टापुमा गएर रत्नहरू नलिइकन रित्तै फर्कन्छ भने समाजमा मुख देखाउन उसलाई लाज हुन्छ । अहिले उपयुक्त परिस्थिति भएको वेलामा अभ्यास गरेनौं भने हाम्रो पनि त्यही हालत हुने छ । यदि हामीले सच्चा बोधिचित्तको उत्पाद गरेका छौं भने हामी गरीव, अपरिचित र मतलव नभएको व्यक्ति भए पनि केही फरक हुँदैन ।

धर्मका व्याख्यान र अभ्यास गरी दुई पक्ष छन् । व्याख्यान पक्षमा केवल मुखको काम हुन्छ र वताइएका उपदेशहरूको अभ्यास नै नगर्ने पनि धेरै व्यक्तिहरू हुन्छन् । यस्तो भनाई छ - 'धर्मको बारेमा धेरैले सुनेका भए पनि अभ्यास गर्ने धेरै कम हुन्छन् । अलि अलि अभ्यास गर्ने पनि गलत मार्गमा लागि हराएका हुन्छन् ।' धर्मको सम्वन्धमा यसलाई सिकाउनु र त्यसको बारेमा चर्चा गर्नु भन्दा अभ्यास नै महत्वपूर्ण हुन्छ । धर्म भनेकै साँच्चिकै अभ्यास गरिने विषय हो । अझ भन्ने हो भने हामीले मन्त्रको लाखौं पटक जप गरे पनि र धेरै राम्रा कामहरू गरे पनि हाम्रो मन छरिइरहन्छ भने त्यसबाट केही पनि फाइदा हुँदैन । धर्म उपदेशले हामीलाई फाइदा पनि पुऱ्याएको हुन्न र बोधिचित्त उत्पाद हुने मौका पनि हुन्न । तसर्थ सबभन्दा पहिले बोधिचित्त अभ्यास गर्नुपर्दछ । यस्तो भनिएको छ -

एउटै देव अवलोकितेश्वरमा सबै बुद्धहरू सम्मिलित छन् ।
एउटै मंत्र षडाक्षरीमा सबै मन्त्रहरूको सार छ ।
एउटै धर्म बोधिचित्तमा उत्पत्तिकम र सम्पन्नक्रमका सवै अभ्यासहरू सम्मिलित छन् ।
एउटै जानेर सबैलाई मुक्त गराएको अवस्थामा रहेर षडाक्षरी मन्त्र जप । (पाट्रुलरिन्पोछे)

यसरी बोधिचित्त सवै अभ्यासहरूको मूल भएकोले आफ्नो कितावी ज्ञान र बुद्धिको आधारमा अभ्यास गर्नु भन्दा आफ्नो गुरुहरूबाट प्राप्त उपदेशहरूको आधारमा एक चित्त भएर अभ्यास गर्नु नै राम्रो हुन्छ । सुन र हिरालाई जति राम्रोसँग प्रशोधन गरियो उति नै शुद्ध र झन राम्रो हुने भएकोले तिनीहरूको मूल्य बढ्छ । त्यसैगरी गुरुबाट प्राप्त उपदेशहरूको आधारमा जति तीव्र रूपमा अभ्यास गऱ्यो त्यति नै हाम्रो बोध (बुझाइ) गहिरो हुँदै जान्छ । भगवान् बुद्ध आफैले भन्नु भएको छ, 'जसरी सुनलाई काटेर, पगालेर र प्रशोधन गरेर जाँचिन्छ त्यसैगरी मेरा वचनहरूलाई पनि मप्रतिको श्रद्धाको आधारमा मात्र नभएर गहिरिएर जाँचेर मात्र स्वीकार गर्नु पर्दछ ।' सुनलाई पगालेर प्रशोधन गरेजस्तै भगवान् बुद्धका उपदेशलाई पनि सुनेर केही बुझिन्छ भने ध्यान गर्दै गयो भने हाम्रो बोध अझ गहिरो र अझ व्यापक हुन थाल्छ । तसर्थ एकाग्र भएर अभ्यास गर्नु नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ । हाम्रा दैनिक कामहरू मध्ये वसेर ध्यान गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । हामी धेरै यताउति गर्नु हुँदैन , आसनमा वसेर ध्यान गर्नु पर्दछ । हामी त्यति नकसिईकन ठीकसँग वस्नु पर्छ र सम्झनु पर्छ कि उत्तम साधकहरूको जुत्ताको तलुवा नफाटेर ध्यान गर्ने आसन चाहिँ फाटेको हुन्छ ।

वास्तवमा जन्मेको ठाउँ त्यागनुभन्दा हाम्रा क्लेशहरूको प्रतिपक्ष प्रयोग गर्नु अझ महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि घर छोडेर पनि हाम्रा राग, वासना र रीस अझ कडा भए भने हामीलाई सहयोग हुनाको सट्टा हाम्रो अभ्यासमा हानी पुग्छ । तसर्थ सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा प्रतिपक्ष प्रयोग गर्नु हो ।

गल्तिहरू नगर ।

गलत धैर्यता

खान र लगाउनको पर्वाह नगरी ठण्डी आदिको दुःख खपेर पनि धैर्यताकासाथ कठिनाईहरू सहेर अभ्यास गर्ने साधकहरूलाई देख्दा दया लाग्न सक्छ । वास्तवमा उनीहरूसँग भौतिक सामग्रीहरूको अभाव भए पनि उनीहरूलाई सहानुभूति देखाउने हामी जस्ता मानिस चाहिएको हुन्न । यथार्थमा तिनीहरूका असुविधाहरू क्षणिक हुन् र ती त अन्तमा संसारबाट नै मुक्त हुन्छन् । यस्तो धैर्यता हुनुको सट्टा साधारण वीरहरूले विपक्षीलाई खतम पारेर आफूलाई रक्षा गर्नको लागि शत्रुहरूसँग भिडन्त गर्दा असह्य दुःख खप्ने, कठोर अनुशासन पालन गर्नु पर्ने र नाइकेहरूको आक्रोश सहनु पर्ने धैर्यता चाहिँ मिथ्या धैर्यता हो ।

गलत आशय

धर्मको अभ्यास गरेर यो जीवनको लागि सम्पत्ति, वल र सुविधा जोड्न खोज्नु गलत अशय हो ।

'सही रूपमा अभ्यास गर्न चाहने हो भने
धर्म अनुसार जीविका चलाउ ।
विनम्र भएर धर्म गर ।
विनम्र जीवनमा मृत्युको विचार राख ।
गुफामा एक्लै मर्ने विचार गर ।'

हाम्रा आमारूपी सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई सहायता गरी बुद्धताको अवस्थामा पुऱ्याउनु हाम्रो आशय हुनु पर्दछ । हामीले राम्रोसँग अभ्यास गरेका छौं, गुफामा अभ्यास गरेका छौं र पूजाविधि जान्दछौं वा हामी पाठ गर्न सक्छौं र अभ्यासको बारेमा सबै जान्दछौं भनेर कहिले पनि सन्तुष्ट भएर आफ्ना उपलब्धिमा रमाउनु हुँदैन यो मार्गको बाधा हो ।

गलत अनुभव

यो पनि गल्ती नै हो । 'धर्म उपदेशहरू सुनाइबाट सिकिन्छ, धर्म उपदेश सुनेपछि श्रवणले अकुशल कुराहरू उल्टाउँछन, धर्म सुन्नाले व्यर्थ कुराहरू रोकिन्छन ।' यो कुरा मनमा राखौं । उपदेशहरूलाई संवृत्तिरूपमा कि परमार्थ रूपमा व्यक्त गरिएको छ भने बुझ्ने प्रयाश गर्नु पर्दछ र शब्दहरूबाट व्यक्त हुन नसक्ने परमार्थलाई बुझ्ने प्रयत्न गर्नु पर्दछ । त्यसपछि एक चित्त भएर अभ्यास गर्नु पर्दछ । त्यसो गर्दा पक्कै पनि प्रगति हुन्छ । तर धर्मको रस अनुभव नगरेर धेरै 'विशेषज्ञ' हरू बौद्धिक ज्ञानले युक्त भएर सांसारिक सन्तुष्टिको लागि विपक्षीहरूसँग तर्क र विवाद गर्दै आफूलाई अर्कै बाटोमा लगाएका हुन्छन् । तिनीहरूको धर्मको रसले तिनीहरूलाई गलत रूपले खेलाइरहेको हुन्छ ।

गलत दया

पर्याप्त खाना र तातो लुगा पनि नभएका एकान्त हिमाली गुफाहरूमा वसेर धर्मको लागि प्रसस्त दुःख कष्ट सहेका साधक देखेर दुःख देखाउनु पनि गल्ती हो । 'कठैवरी साधकहरू तिनीहरू त भोकले मर्ने भए भन्ने सोचेर चिन्ता गर्नु ठीक होइन । वरू सैयौं, हजारौं मानिसहरू मार्ने सेनापति र वीर सेनानीहरू जस्ता अकुशल कर्म गर्नेहरू र कोधले गर्दा नरकतर्फ डोऱ्याइने व्यक्तिहरूलाई देखेर साँच्चिकै दुःखी हुनु पर्छ । दया गरिनु पर्ने व्यक्तिहरूलाई करूणा गर्नु पर्दछ ।

गलत सहयोग

हाम्रा नातेदार र आश्रित व्यक्तिहरूलाई धर्मको सम्पर्कमा ल्याउनुको सट्टा लौकिक सुख र सफलतामा सहयोग गर्नु पनि गल्ती नै हो । यदि हामीले तिनीहरूको साँच्चिकै ख्याल गर्नु छ भने धार्मिक गुरुहरूसँग भेटाइदिएर अभ्यासमा लगाउन सहयोग गर्नु पर्छ । दिनानुदिन तिनीहरूलाई मुक्तिको मार्गमा हिँड्ने तरीका सिकाउनु पर्छ । कुशल कर्म गर्ने मानिसहरू औषधिको रूख जस्तै हुन् । तिनीहरूको सम्पर्कमा

आउने व्यक्ति पनि असल नै हुन्छन् । त्यसको सट्टा मानिसहरूलाई व्यापार गर्ने तरीका, अरूलाई छक्याउने तरीका र शत्रुहरूलाई ठीक लगाउने तरीका सिकायौं भने हामीजस्तै दुष्ट नै हुनेछन् ।

गलत अनुमोदन

आनन्ददायक र कुशल कार्यमा प्रसन्न हुनाको साटो शत्रुहरूको दुःख देखेर खुशी हुनु गलत अनुमोदन हो । धर्म साधकहरूले हजारौं पटक उपोषध व्रत[1] (न्यूने) लिँदा, तिनीहरूले प्रशस्त काम गर्दा, मन्दिर र स्तूपहरू बनाउँदा, प्रतिमा वा पुस्तक छाप्ने जस्ता कुनै पनि कुशल कर्महरूमा संलग्न हुँदा यस्तो प्रार्थना गर्नु पर्दछ, 'यो र पछिल्लो जीवनमा पनि तिनीहरूले सधैं नै कुशल कर्महरू गरून्, तिनीहरूका कुशल कर्महरूले तिनीहरूको चित्तमा बोधिचित्त उत्पन्न होओस् ।' यो नै अनुमोदन गर्ने सही तरीका हो । त्यसको सट्टा हामीले मन नपराएको व्यक्तिलाई ऊ भन्दा माथिका व्यक्तिहरूले सजाय गर्दा वा मार्दा त्यसलाई जे हुनु पर्थ्यो त्यही भयो भनेर खुशी र सन्तुष्ट हुनु गलत ढंगले प्रसन्न हुनु हो ।

सहि मार्गको अभ्यास गर्न चाहने हो भने यी छ वटा गलत कार्यहरूलाई त्याग्नु पर्दछ ।

ढलपल नगर ।

हामी सन्तुष्ट छौं र हाम्रो जीवन राम्रोसँग चलिरहेको छ भने हामी अभ्यास गर्न चाहन्छौं भने हामी भोकाएर केही पनि खान नपाएको वेलामा धर्म अभ्यास गर्ने रूचि घट्छ । यसो हुनाको कारण धर्म उपदेशप्रति हाम्रो पूर्ण विश्वास नहुनु हो । यस्तो पनि भनिएको छ 'राम्रोसँग खान पाएर तातो घाममा बस्न पाउँदा हामी साधक जस्त

---

१. भिक्षुणी लक्ष्मी अर्थात घेलोङमा पाल्मोले प्रचलनमा ल्याएको बौद्ध अभ्यास जसमा एक दिन एक छाक मात्र खाएर अवलोकितेश्वर को भावना गरिन्छ भने अर्को दिन पुरै व्रत बसेर अभ्यास गरिन्छ ।

देखिन्छौं तर नराम्रा परिस्थितिहरूमा हामी अति नै कमजोर व्यक्ति जस्ता हुन्छौं । धर्म र हाम्रो मन कहिल्यै पनि मिल्न नसकेको जस्तो देखिन्छ । उचित आशय आओस् भनी दिनुहोस आशिर्वाद ।' त्यस्तै यस्तो पनि भनिएको छ, 'व्यावहारिक कुराहरूमा अल्झेका साधक कहिल्यै मुक्त हुँदैन । देवदेवीका आकृतिहरू देख्नका लागि गरिएको मन्त्रजपले मार्गमा सहायता गर्दैन ।

विश्वस्त भएर निरन्तर अभ्यास गर ।

कहिलेकाहीं शून्यताको ध्यान गर्ने, कहिले यो जीवनको वैराग्यको र कहिलेकाहीं प्राणीहरूप्रतिको करूणाको ध्यान गर्ने जस्ता मतिशोधनका अभ्यासहरूमा पूरै लागेर हार्दिक रूपमा अभ्यास गर्नु पर्दछ । विचार र परीक्षणको माध्यमबाट मति शोधनका अभ्यासहरूको झन झन अभ्यास गर्न प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

विश्लेषण र परीक्षण गरेर आफू मुक्त बन ।

शुरूमा हाम्रो कुनचाहिँ क्लेश सबैभन्दा कडा छ भनी जाँच्नु पर्दछ । त्यसपछि त्यसको प्रतिपक्ष उत्पन्न गर्नको लागि विशेष परिस्थितिहरूको सामना गर्नु पर्दा कस्ता खालका क्लेशहरू उत्पन्न हुन्छन् भनेर अनुसन्धान गर्दै प्रतिपक्ष लगाउने प्रयास गर्नु पर्दछ । क्लेश उत्पन्न भएको छ कि छैन हेर्नु पर्दछ , त्यसलाई चिन्नु पर्दछ र प्रतिपक्षको सहायताले फेरि उत्पन्न हुन नदिनको लागि प्रयास गर्दै त्यसबाट मुक्त पार्नु पर्दछ ।

सानो कुरामा पनि धाक नलगाउ ।

यदि हामीले अरूहरूलाई भोजन र वस्त्र दिएर, जेलबाट मुक्त गराएर वा कुनै महत्वपूर्ण पदमा बढुवा गराएर सहायता गर्छौं भने कुनै पनि प्रकारको मान्यता, ईज्जत वा केही वस्तु पाइयोस् भनी आशा गर्नु हुँदैन । यदि हामीले गम्भीर रूपमा लामोसमयसम्म अभ्यास गरेका छौं वा हामी विद्वान र विनम्र छौं भने पनि अरूबाट सम्मान पाउने आशा

गर्नु हुँदैन । अर्को तर्फ अरू व्यक्तिहरूले हामी भन्दा धेरै जानेको पायौं भने तिनीहरू साँच्चिकै विद्वान बनुन् भनी प्रार्थना गर्नु पर्दछ । तिनीहरू धेरै अनुशासित रहेछन् भने भगवान् बुद्धका पालाका शिष्यहरू जस्तै बनुन् भनी प्रार्थना गर्नु पर्दछ । अरू व्यक्तिहरूले अभ्यास गरेको देख्यौं भने तिनीहरूको चित्त अभ्याससँग मिलोस्, तिनीहरूको अभ्यासमा बाधा नआओस् र तिनीहरूको मार्गले अन्तिम लक्ष्य तर्फ पुऱ्याओस् भनी प्रार्थना गर्नुपर्छ । यसरी अरूहरूलाई आफूलाई भन्दा बढ्ता ख्याल गर्दै भावना गर्नु पर्छ । यदि हामीले त्यसो गर्न सक्यौं भने हामीले ठूलो वा असाधारण काम गऱ्यौं भनेर आफैलाई धन्य सम्झनु हुँदैन ।

राड्रेङ्मा[1] यस्तो सल्लाह दिइन्छ : 'अरू मनिसहरूको भर नपर, केवल इष्ट देवता (यिदम्) को प्रार्थना गर ।' तसर्थ अरूलाई कति भोजन, वस्त्र आदि दिएर सहायता गरें भन्ने नगन, बरू त्रिरत्नहरूप्रतिको श्रद्धामा विश्वस्त बन । यस्तो भनिएको छ - 'गुरुमा विश्वास गर्नु परम शरण गमन हो, अरूको हितको लागि काम गर्नु परम बोधिचित्त हो । तसर्थ आफ्ना सिद्धिहरूको बारेमा धाक नलगाउ ।' हामीमा जहिले पनि यस्तो खालको भाव हुनु पर्छ । यदि हामी अरूमा भर पऱ्यौं भने हामीले चाहे अनुसारको फल नपाउन सक्छौं ।

सानो कुरामा पनि नरिसाउ ।

हामीलाई सार्वजनिक रूपमा अनादर गरियो, हामी राम्रा साधकहरू भए पनि मानिसहरूले मतलब राखेनन्, हामीलाई भेट गर्न आएनन् वा हामीबाट आशीर्वाद लिन आएनन् भनी कहिले पनि सोच्नु हुँदैन । हामीले रिसाएर कठोर वचन बोल्दै प्रतिक्रिया जनाउनु हुँदैन । हामीले धर्म उपदेशहरूलाई आफ्नो आत्मग्राहको प्रतिपक्षको रूपमा प्रयोग नगरेका हुनाले हाम्रो धैर्यता र सहनशीलता घाउको फोकाभन्दा पनि चाँडो फुट्ने भयो र हामी टाउकोमा घाउ लागेको भालु जस्तै

१. अतीशका उपासक शिष्य डोम्तोनपाद्वारा (सन् १००५ - १०६४) स्थापित मध्य तिब्बतको एक प्रसिद्ध विहार ।

रिसाहा भयौं । यी सबै हुनाको कारण हामीले धर्म उपदेशहरूलाई प्रतिपक्षको रूपमा प्रयोग गर्न नसक्नु हो ।

वढी आशा नराख ।

पारदर्शी भएको हुनाले कुनै स्फटिकको डल्लोलाई जहाँ राख्यो त्यस्तै रंग देखाउँछ । त्यस्तै गरी साधकहरूलाई प्रसस्त पैसा दिने हो भने सबै प्रकारका कुशल विचारहरू गर्दै 'अहो, उहाँ त साह्रै दानी दाता हुनुहुन्छ' भन्छन् । तर उनीहरूले केही पनि पाएनन् भने नराम्रा कुराहरू बोल्दै असन्तोष देखाउँछन् । हामीलाई त्यस्ता तुच्छ कुराहरूले असर पार्नु हुँदैन ।

कृतज्ञता पाउन नखोज ।

यदि हामीले अरूलाई सहयोग गरेका छौं वा अभ्यास गराउने व्यवस्था मिलाएका छौं भने हामीले कृतज्ञता (धन्यवाद), प्रशंसा वा ख्याति पाउने आशा गर्नु हुँदैन । यदि हामीले जीवनका हरेक क्षणमा दुई वोधिचित्तहरूको अभ्यास गर्‍यौं, सन्ध्या र व्यावहारिक जीवन (पृष्ठलव्ध अवस्था) मा सही रूपमा अभ्यास गर्‍यौं र हाम्रो चित्तलाई ध्यानको दृष्टिसँग मिलायौं भने हाम्रो दैनिक जीवनमा हुने अनुभूतिहरू साधारण खाले हुँदैनन् । अझ भन्ने हो भने हामी दैनिक जीवनमा चञ्चलतावाट मुक्त भयौं भने हाम्रो ध्यानको प्रगति हुनमा सहायता गर्ने छ । तर ध्यान गर्न वसेको सन्ध्या अवधिमा एक चित्त भएर ध्यान गर्न सके पनि व्यवहारमा पूरै विचलित भयौं भने ध्यानको दृष्टिमा विश्वस्त भएका छैनौं भन्ने देखिन्छ । त्यसको विपरीत व्यवहारिक जीवनमा कुशल वानीको विकास गर्‍यौं तर ध्यान गर्न वसेको वेलामा निरर्थक कृयाकलापहरूमा वितायौं भने पनि हाम्रो अभ्यास निरर्थक हुने छ । तसर्थ हामीले आफूलाई सही रूपमा अभ्यास गराउनको लागि पक्का वनाउनु पर्छ ।

उपसंहार

पाँच कषाय (दोष) हरूलाई बोधिपथको रूपमा बदल्ने यो उपदेशको साररूपी अमृत सेरलिङ्पा धर्मकीर्तिबाट आएको हो ।

यो कलियुगका पाँच दोष (कषाय) हरू यस प्रकार छन् : (१) भोकमरी, रोग, हातहतियार र युद्धको कारणले प्राणीहरू छिटै मर्नु काल कषाय हो । (२) प्राणीहरूमा अकुशल भाव बढेको हुनाले कुशल कर्मतर्फ नलाग्नु र धर्मको पूरै विरोध गर्नु प्राणी कषाय हो । (३) त्यस्ता प्राणीहरूको आयु पनि छोटो हुनु आयु कषाय हो । (४) क्लेशहरू वलवान् हुनु क्लेश कषाय हो । (५) दृष्टिहरू मिथ्या हुनु दृष्टि कषाय हो ।

आजकाल सुख पाउने कारणहरू ज्यादै कम छन् । प्राणीहरूले धेरै अकुशल कर्म गर्ने भएकोले त्यसको फलस्वरूप धेरै दुःख पाइरहेका छन् । माथि वताइएका प्रतिकूल परिस्थितिहरू धेरै वलवान् छन् । रूखका हाँगाहरू एक आपसमा जोडिएको जंगलवाट हिँड्नु जस्तै अहिलेको परिस्थिति धेरै गाह्रो छ । तैपनि मतिशोधनको अभ्यास गरेर रोग व्याधि, भूतप्रेतका लागो लगान, विघ्न वाधा र गाली गलौज आदि जस्तासुकै विपत्ति आइ परेपनि तिनीहरूवाट आफ्नो पुण्य निरन्तर रूपमा बढाउँदै यी सवै परिस्थितिलाई बोधिमार्गको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो कुरा आफु को हुँ भनेर थाहा पाएको व्यक्तिले विषालु औषधिहरूलाई जीवन धान्ने औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नु जस्तै हो । त्यसबाट तिनीहरू मर्नुको साटो विषालु पदार्थ खाएर मयुरको सुन्दरता र रौनक अझ बढेको जस्तै अझ गुणवान् हुन्छन् ।

यो बोधिचित्त रत्नवाट सवै प्रकारको हित हुन्छ । यसको माध्यमवाट काय, वाक् र चित्तका सवै कुशल कर्महरू गरिन्छ, धर्म उपदेशसँग हाम्रो चित्तलाई मिलाईन्छ र आफू र अरूहरूको लागि

संसार र निर्वाणका सारा फाइदाहरू ल्याउन सकिन्छ । यो मतिशोधनको राम्रो सँग अभ्यास गरेर अरू प्राणीहरू र आफ्नो प्रशस्त मात्रामा हित गर्न सकिन्छ ।

'अगाडि अभ्यास गरेको कर्मबलको बोधले गर्दा ममा तीव्र रूपमा धर्मप्रति रूचि पैदा भयो । तसर्थ मैले दुःख र आलोचनालाई त्यागेर आत्मग्राह हटाउने उपदेश खोजें । अब मलाई मर्ने वेलामा कुनै पनि पछुतो हुने छैन ।'

महान योगीराज छेखावा येशे दोर्जे (ज्ञानवज्र) ले कादाम्पा परम्पराका धेरै गुरुहरूवाट थुप्रै उपदेशहरू लिनु भएको थियो । मतिशोधनको यो उपदेश पाएर अझ वढि सुन्ने, चिन्तन गर्ने र भावना गर्दै सही रूपमा अभ्यास गर्नु भएको थियो । आत्मस्नेहवाट पूरै मुक्त भएको अवस्थामा पुगेर साँच्चिकै आफ्नो भन्दा अरूको वढि ख्याल गर्नु भयो ।

'ड्राक्पा ग्र्ल्छेन् र उहाँका श्रद्धालु शिष्यहरूको अनुरोधमा उपदेशहरूको यो रत्नमय भण्डार खोलिएको छ । सम्पूर्ण प्राणीहरूले दुई वोधिचित्तहरूको अभ्यास र सिद्धि गरून् ।'

सिद्धहस्त महायान साधक ड्राक्पा ग्र्ल्छेनले वारम्वार अनुरोध गरेका हुनाले सात सूत्रीय मतिशोधनको व्याख्या गर्ने यी केही शव्दहरू भिक्षु असंग (थोग्मे) ले ङुल्छु फोङ्को एकान्त स्थलमा लेख्नु भएको हो । ड्राक्पा ग्र्ल्छेनले आफ्ना चेलाहरूलाई भन्ने गर्नु हुन्थ्यो, 'अवलोकितेश्वर भनेका पोतल पर्वतमा वस्ने चार हात भएका व्यक्ति हुन् भनेर नसोच, ङुल्छु फोङ्मा वस्ने गुरुलाई भेट्न जाउ र उपदेशहरू लेऊ । उहाँमा देखिने गुण भन्दा फरक अवलोकितेश्वरमा केही पाउने छैनौ ।'

ङुल्छु थोग्मेमा धेरै कलिलो उमेरदेखि नै वोधिचित्त भावना धेरै प्रवल थियो । वालक कालमा एक पटक उहाँ घर बाहिर खेल्न निस्कनु भएको थियो । घर फर्कंदा एउटा झाडी हिउँले पुरिएको देख्नु भयो । त्यसलाई मान्छे भन्ठानेर उक्त सानो बालकले आफ्नो लुगा फुकालेर

त्यो भ्फाडिलाई वेरेर आफू नाङ्गै घर फर्कनु भएको थियो । आमाले सोध्नु भयो, 'तिम्रा लुगाहरू खोई ?' 'वाहिर एउटा मान्छे जाडोले कठ्याँग्रिएको रहेछ, त्यसैलाई ओढाइदिएँ' भन्नुभयो । आमा वाहिर गएर हेर्दा भ्फाडी मात्र देख्नुभयो । ङुल्छु थोग्मे त्यस्तो प्रकारको वोधिसत्व हुनुहुन्थ्यो । उहाँले वोधिसत्व अभ्यास साँच्चिकै गरेर पूरै अनुभूति गर्नु भएको थियो ।

वोधिचित्तको यो अभ्यास भगवान् वुद्धका चौरासी हजार धर्म उपदेशहरूको सार हो । अहिले नै हामीले यसको पूर्णरूपमा अभ्यास गर्न नसके पनि हाम्रो अभ्यासले यही जुनीमा सुख ल्याउँछ, भविष्यमा अपायलोक (दुर्गति) मा परिन्न र हाम्रो सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूलाइं धेरै नै सहयोग हुनेछ । महामुद्रा र महासन्धि जस्ता धेरै गम्भीर विस्तृत धर्म उपदेशहरू भए पनि हाम्रो मानसिक क्षमता कम छ, धैर्यता छैन र पर्याप्त मात्रामा श्रद्धा र भक्ति नभएकोले ती उपदेशहरूको आधारमा मुक्त हुन गाह्रो हुन्छ । तर हामीले यो मतिशोधनको अभ्यास गर्‍यौं भने धेरै नै फाइदा भएको अनुभव हुनेछ । यो असाधारण उपदेश हो, वोधिसत्वका शिक्षाहरूको सार उपदेश हो र यसको वारम्वार स्तूति गरिएको छ । तसर्थ एकचित्त भएर यसको अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

वुद्धहरूदेखि अहिलेसम्मका गुरुहरूले सत्वहरूको हितको लागि गरेका प्रणिधानहरू यो ग्रन्थ उपलव्ध गराउने प्रयासले पूरा होस् । मङ्गलम् ।

शरणनायक दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेको संक्षिप्त जीवनी

यो शताब्दीका विश्व प्रसिद्ध गुरूवर दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेको जन्म सन् १९१० मा पूर्वी तिब्वतको देन्खोक् उपत्यकामा भएको थियो । उहाँको बुवा देगेका रजौटाका मंत्री हुनु हुन्थ्यो । खेन्चे रिन्पोछे आमाको पेटमा छँदै मिफाम रिन्पोछेले एक अद्भुत निर्माणकाय (टुल्कु) को रुपमा पहिचान गर्नु भएको थियो । जन्मेपछि मिफाम रिन्पोछेले नै टाशी पाल्ज्योर भन्ने नाम दिएर मञ्जुश्रीको अभिषेक दिनु भएको थियो । पछि मिफाम रिन्पोछेका उत्तराधिकारी शेछेन ग्याल्छाब रिन्पोछेले उहाँलाई जाम्याङ् खेन्चे वाङ्पो (सन् १८२०-१८९२) का चित्तको निमार्णकायको रुपमा औपचारिक रूपमा पहिचान गरेर धर्म गद्धिमा प्रतिष्ठापित गर्नु भयो । उन्नाइसौं शताव्दीमा बुद्ध धर्मका सवै पक्षलाई समेटेर रिमे नामक नयाँ अभियान नै चलाउने प्रमुख व्यक्ति जाम्याङ खेन्चे वाङ्पो नै हुनु हुन्थ्यो । उहाँका पाँच निर्माणकाय मध्येका चित्त निर्माणकाय भएकाले पनि दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेले हिमाली क्षेत्रमा प्रचलित सवै धर्म उपदेशहरूको अभ्यास गरेर शिष्यहरूलाई पनि सोही मुताविक सिकाउनु भयो ।

वाल्यकालदेखि नै धर्ममा तीव्र अभिरूचि भए पनि दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेले दश वर्षसम्म धर्ममा पस्न पाउनु भएन । उहाँको वुवाको आफ्ना छोराहरू पनि आफ्नै वाटोमा हिड्न भन्ने इच्छा थियो । तर रिन्पोछेका दुवै दाईहरू पहिले नै गुम्वामा गई सक्नु भएको थियो । एक जना प्रतिष्ठित निर्माणकाय गुरू हुनु हुन्थ्यो भने अर्को दाई औषधि विद्या सिक्न गुम्वामै जानु भएको थियो । कान्छो छोराले घर व्यावहार पनि चलाओस् मंत्री पनि वनोस भन्ने चाहनाले ठूल्ठूला गुरूहरूले गुम्वामा पठाउने सल्लाह दिए पनि वुवाले मान्नु भएन । दुर्भाग्यवश दश वर्षको उमेरमा खेन्चे रिन्पोछेलाई नराम्रोसँग आगोले पोल्यो र एक वर्षसम्म बिछ्यौनामै पर्नु भयो । यो घटनाले गर्दा वुवाको मन परिलयो र गुम्वामा जाने अनुमति दिनु भयो ।

एघार वर्षको उमेरमा रिन्पोछे न्यीङमा परम्पराका छ वटा प्रमुख गुम्वाहरू मध्ये खाम प्रान्तमा रहेको शेछेन गुम्वामा प्रवेश गर्नु भयो । उहाँको मूल गुरू शेछेन ग्याल्छाव रिन्पोछे हुनु हुन्थ्यो जसले खेन्चे रिन्पोछेलाई गुम्वा भन्दा माथि रहेको ध्यान गर्ने एकान्त स्थलमा बुद्ध-धर्मका प्रशस्त उपदेशहरू दिनु भयो । साथै प्रसिद्ध गुरू खेन्पो शेन्गार्साँग तेह्रवटा प्रमुख भारतीय ग्रन्थहरू (शुङछेन चुग्सुम) को अध्ययन गर्नु भयो । त्यसपछि पन्ध्र देखि अट्ठाइस वर्षसम्म अटुट रूपमा गुफावासमा रहेर ध्यान भावनाहरू गर्नु भयो । त्यो भन्दा पनि बढी गुफामा बस्ने इच्छा भए पनि उहाँका अर्को मूल गुरू झोङसार खेन्चे छयोक्यी लोड्रो (सन् १८९६-१९५९) ले गुफामा अझ बस्नु भन्दा आफूले अभ्यास गरेका कुरा अरू शिष्यहरूलाई सिकाएमा राम्रो हुन्छ भन्नु भएकाले धर्म सिकाउने पुनीत कार्यमा लाग्नु भयो । जीवनको अन्तिम घडीसम्म पनि अरूलाई सिकाउने काममा अनवरत रुपमा लागि रहनु भयो ।

सन् १९५९ मा उहाँ भुटान पाल्नु भयो र रेडियोवाट झोङसार खेन्चेको निधन भएको खवर पाएपछि सिक्किमको गान्तोकमा गएर आफ्नो गुरूको अन्त्येस्टि क्रिया गर्नु भयो र अन्तमा स्तूप वनाउनु भयो । धेरै समय उहाँले कालिम्पोङ र सिक्किममा विताउनु भयो । त्यस अवसरमा ग्याल्वा कर्मपा, दुज्योम रिन्पोछे, काङग्युर रिन्पोछे आदि गुरूहरूवाट पाउन वाँकी उपदेशहरू लिनु भयो । उहाँका जम्मा ५२ जना गुरूहरू हुनु हुन्थ्यो । जम्मा एक्काइस वर्ष त पुरै गुफावास अभ्यासमा विताउनु भयो ।

अव उहाँका धर्म कार्यहरूलाई मोटामोटी तवरले वुदाँगत रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ । पहिलो कार्य धर्म उपदेशहरूको अटुट रूपमा प्रवाह गर्नु हो । यस अन्तर्गत उहाँले अनगिन्ती पटक बुद्ध धर्मका विविध उपदेशहरूको संग्रह गरिएको रत्न निधि कोष (रिन्छेन तेर्जो) रेकोङ, सिक्किम, भुटान र देहरादुनमा गरी चार पटक प्रदान गर्नु भयो । उपदेश कोष (धामङाग्ज्यो) टाशी जोङ, खाम र सोलुखुम्वुको थुव्तेन छोलिङ गुम्वा (सन् १९७९) मा गरी तीन पटक सिकाउनु भयो । काग्यु मंत्र संग्रह (काग्यु ङाग्जो) खाम र भुटानमा गरी दुई पल्ट सिकाउनु

भयो । छ महिना लाग्ने बुद्ध वचन आगम (काङग्युर लुङ) नेपालको धाव्साङ गुम्वा र भुटानमा गरी दुई पटक दिनु भयो । त्यस्तै सन् १९७७ मा वौद्ध स्थित कान्यीङ शेडुप लिङ गुम्वामा पुरै छोग्लीङ तेरसार अभिषेक दिनु भयो भने प्राचीन बुद्ध वचन संग्रह (न्यीङमा कावुम) दुई पटक प्रदान गर्नु भयो । त्यस्तै साधना समुच्चय (डुव्थाप कुन्तु) को पनि धेरै पटक अभिषेक दिनु भयो । नेपाल, भुटान, तिब्वत र भारतका धेरै हिमाली क्षेत्रमा आफै गएर उपदेश दिनु भयो भने आफू कहाँ आइ पुगेका इच्छुक धर्म साधकलाई सधै नै उपदेश दिई रहनु भयो । उहाँ यति अभ्यस्त हुनु हुन्थ्यो कि कतिपय वेलामा त उहाँले पुस्तकै नहेरी सिधै नै लामो लामो उपदेशरू दिनु हुन्थ्यो । सन् १९७५ देखि १९९० सम्म विभिन्न पश्चिमी देशहरूको पनि भ्रमण गरी उपदेशहरू दिनु भयो ।

रिन्पोछेको दोस्रो धर्मकार्य पवित्र स्मारक तथा प्रतिमाहरूको निर्माण तथा पुनरोद्धार गर्नु हो । उहाँले प्रवासकालमा सर्वप्रथम भुटानमा राजमाताको सहयोगमा पारो क्यी छु गुम्वा वनाउनु लगाउनु भएको थियो भने काठमाण्डूको शेछेन तेनन्यी धार्गे लिङ गुम्वा, वोधगयाको शेछेन गुम्वा, भुटानको भिक्षुनी गुम्वा र भुटानकै पुनाखामा चक्रसंवर मन्दिर वनाउनु भयो । भुटान वुम्थाङमा ३ तले आकारको महोत्तम (छेम्छोग) हेरूकको मुर्ति आफ्नै निर्देशनमा वनाउनु भयो । भारतका आठ प्रसिद्ध स्थानमा आठ प्रसिद्ध स्तूप वनाउने कार्य पनि अगाडि बढी रहेको छ । नयाँ निर्माणका साथै तिव्वतका साम्ये, शेछेन आदि २०० वटा प्राचीन गुम्वाहरूको पुननिर्माणमा पनि उहाँको हात छ । नेपालको वौद्ध नाथ स्तूप सन् १९७० मा चट्याङ परेर क्षति ग्रस्त हुँदा पनि उहाँले पुननिर्माणमा सहयोग गर्नु भएको थियो ।

सन् १९८० मा निर्माणकार्य शुरु भएको शेछेन तेनन्यी धार्गे लिङ गुम्वा नै उहाँको प्रमुख गुम्वा वन्न पुग्यो । यो गुम्वामा तिब्वतका बौद्ध संस्कृति झल्काउने मुर्तिहरू, थाङकाहरू, भित्ती चित्रहरू प्रशस्त मात्रामा छन । लगभग २५० भिक्षुहरूलाई निशुल्क खाने, बस्ने र पढ्ने सुविधा उपलव्ध छ जसमा धेरै जसो नेपालको हिमाली र पहाडी भागका बौद्ध मार्गीहरू अध्ययनरत छन् । लगभग १०० जना लामा

विद्यार्थी त ९ वर्षे भिक्षु कलेज (शेड्रा) मा अध्ययनरत छन् । रिन्पोछेकै नाति क्याब्जे राब्ज्याम रिन्पोछेको उपाध्यायत्वमा सम्पूर्ण कार्यक्रम सुचारू रूपमा चली रहेका छन् । गुम्बामा थाङ्का चित्रकला पनि सिकाइन्छ जसमा भिक्षुहरूको अलावा अन्य नेपाली तथा विदेशी विद्यार्थीहरू पनि उक्त विद्या सिकी रहेका छन् । अन्य बौद्ध कलाकृति र धुप बनाउने विद्या पनि सिकाइन्छ । स्थानीय जनसाधारणलाई स्वास्थ्य सुविधा प्रदान गर्ने क्लिनिक पनि संचालित यसरी एउटै गुम्बा क्षेत्रभित्र बौद्ध दर्शन, धर्म, पूजा विधि, संगीत, कला सिकाउने प्रावधान धेरै कम गुम्बामा मात्र पाइन्छ । गहन ध्यान अभ्यास गर्ने गुम्बाको शाखा काभ्रेको नमो बुद्ध क्षेत्रमा खोलिएको छ जसमा लामो र छोटो अवधिको ध्यान गर्ने सुविधा उपलब्ध छ ।

खेन्चे रिन्पोछेको तेस्रो महत्वपूर्ण कार्य बौद्ध ग्रन्थहरूको प्रकाशन र वितरण हो । २५ वर्षमा ३०० भन्दा बढी दुर्लभ बौद्ध ग्रन्थहरू प्रकाशित भएका छन् । भारतको नयाँ दिल्लीमा शेछेन प्रकाशनले हालसम्म पनि पुस्तकहरू प्रकाशित गरि रहेको छ । रत्न निधिकोष, काग्यु मंत्र संग्रह, उपदेश संग्रह, मिफाम धर्मग्रन्थ संग्रह, शेछेन ग्याल्साब संग्रह जस्ता धेरै ग्रन्थहरू प्रकाशन भएर नेपाल, भुटान र तिब्बतमा वितरण भई रहेका छन् । खेन्चे रिन्पोछेको पुस्तकालय यो क्षेत्रकै सबभन्दा ठूला संग्रहहरू मध्ये एक हो । रिन्पोछे आफैं तिब्बतका विभिन्न ठाउँमा गएर लोप हुन लागेका दोर्जे लिङपा आदिका पुस्तक खोजेर छाप्नु भएको छ ।

प्रकाशनको अलावा खेन्चे रिन्पोछे आफैं पनि एक महान लेखक, कवि र भाष्यकार हुनु हुन्थ्यो । उहाँले विभिन्न विषयमा लेखेका पुस्तकहरू २५ ठेलीमा उपलब्ध छन् । उहाँका आफ्नै चित्त निधिहरू (गोङतेर) पनि थुप्रै छन भने तिनीहरूको अभ्यास विधि र अन्य गुरूहरूका निधि उपदेशहरूको ध्यान विधि विस्तारमा लेखिएको छ । वज्रकील, गुरू पद्मसंभवको दीर्घायु आदि विषयका उहाँका चित्तनिधिहरू अहिले शेछेन गुम्बाका नियमित साधना पद्धति बनेका छन् ।

लेखन, निर्माण, शिक्षण जस्ता एक वज्रयानी वज्राचार्यले गर्ने सम्पूर्ण कार्य उहाँले सम्पन्न गर्नु भएको थियो भने तिब्वतका चार परम्परा मध्ये न्यीङमा परम्पराको प्रधान व्यक्तिको अभिभारा पनि सम्हाल्न भएको थियो। उहाँले परम पावन दलाई लामालाई थुप्रै उपदेशहरू प्रदान गर्नु भएको थियो।

सन् १९९१ सेप्टेम्बर २७ मा भुटानले उहाँले ध्यान मुद्रामा आफ्नो मनलाई धर्मधातुमा मिलाउनु भयो। यसरी वुद्ध धर्मका युगपुरूष खेन्चे रिन्पोछेले आफ्ना अग्रजहरूको मार्ग अनुशरण गर्दै वुद्ध धर्मका सवै पक्षलाई अगाडि वढाई धेरै व्यक्तिहरूलाई सुमार्गमा लगाउनु भयो। नेपाल, तिब्वत, भुटान, दार्जीलिङ क्षेत्र, सिक्किम लगायतका अन्य वौद्ध धर्मालम्वी माझ उहाँ अति नै लोक प्रिय हुनु हुन्छ।

सन् १९९३ जुन ३० मा खेन्चे रिन्पोछेको निर्माणकायको जन्म भयो। प्रसिद्ध वज्रयानी गुरू छोक्लिङ रिन्पोछे र देछेन पाल्डोनका पुत्रको रूपमा जन्मनु भएका खेन्चे याङशी रिन्पोछेको पहिचान सन् १९९५ को अप्रिलमा भयो। सन् १९९७ डिसेम्वर ६ तारिखका दिन उहाँलाई वौद्ध स्थित शेछेन तेन्यी धार्गेलिङ गुम्वामा विधिवत रूपमा धर्म गद्धिमा आसीन गराइयो। हाल उहाँ वुद्ध धर्मको गहन अध्ययनमा व्यस्त हुनु हुन्छ।

शेछेन राव्ज्याम रिन्पोछे र म्याथ्यु रिर्काडसँगको अन्तवार्ता र शेछेन प्रकाशनका विविध सामग्रीको आधारमा यो संक्षिप्त जीवनी तयार गरिएको हो। म्याथ्यु रिर्काडद्धारा संकलित अंग्रेजी भाषाको पुस्तकमा रिन्पोछेको अझ विस्तृत जीवनी पाउन सकिन्छ। जीवनी लेखनमा केही तल माथि परेको भए सम्वन्धित व्यक्तिहरूवाट उचित सुझाव पाएमा आगामी संस्करणहरूमा सुधार गरिनेछ।

कृतज्ञता ज्ञापन

भगवान बुद्धका यी अमृततुल्य उपदेशहरू नेपाली भाषामा अनुवाद गरी प्रकाशन गर्नमा धेरै जनाको अमूल्य योगदान रहेको छ । नेपाली भाषामा बुद्धका उपदेशरू अनुवाद गर्न निर्देशन गर्दै यो अनुवादकलाई प्रस्तुत अनुवाद गराउन सक्षम गराउने पहिलो श्रेय गुरूवर आचार्य श्रीधर राणाको छ जसको निरन्तर प्रेरणा र अनुग्रहले मतिशोधन साहित्यमा यो दोस्रो पुष्प अर्पण गर्न सक्षम भएका छौं । मतिशोधन उपदेशहरू पढाउनु हुने गुरूवर कर्मा ठिन्ले रिन्पोछे र खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछे मार्फत अनुवादकसम्म अटुट र सिद्ध परम्परा आई पुगेको छ । क्याव्जे दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेको पुस्तकलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गराउन प्रेरित गर्नु हुने गुरू शेछेन राव्ज्याम रिन्पोछे हुनु हुन्छ भने अनुवादको अभिभारा लिने गुरू पेमा वाङ्गेल रिन्पोछे हुनु हुन्छ । फ्रान्समा दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेले दिनु भएको प्रवचनको तिब्वती पाठ उपलब्ध गराउनु भएकोमा गुरू जिम्मे खेन्चे रिन्पोछे प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

अनुवादका विभिन्न चरणमा सहयोग गर्नुका साथै दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेको अत्युत्तम फोटो उपलब्ध गराउनु भएकोमा फ्रान्सेली भिक्षु मैथ्यु रिकार्ड प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्छु । तिब्वती भाषाबाट अनुवाद गर्न सहयोग गर्नु भएकोमा श्रद्धेय आचार्यहरू ज्याम्पा लोसाल शास्त्री र ग्युर्मे छुल्ठीम प्रति हृदयदेखि नै आभारी छु । अंग्रेजी भाषामा सन् १९९२ मा प्रकाशित भएको Enlightened Courage नामक पुस्तक अनुवाद गर्ने अनुमति दिनु भएकोमा पद्मकर अनुवाद समितिको जन क्यान्टी र अन्य सदस्यहरूप्रति कृतज्ञ छु ।



बुद्ध धर्मका साररुपी मतिशोधन अभ्यासलाई आजको परिप्रेक्ष्यमा सरल रुपमा व्याख्या गरिएको यो पुस्तक हिमाली क्षेत्रका महानतम गुरुवर क्याब्जे दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेका प्रवचनमा आधारित छ । सन् १९९० को वर्षायाममा फान्समा दिइएका यी उपदेशहरु विख्यात भारतीय गुरु अतीश दीपंकर श्रीज्ञान मार्फत हिमाली क्षेत्रमा पुगेका हुन् । बाह्रौं शताब्दीमा छेखावा येशे दोर्जेद्धारा पहिलो पल्ट लिपिवद्ध गरी सात बुँदामा बाँडिएका यी उपदेशहरुलाई हरेक शतांब्दीका सिद्ध तथा पण्डित गुरुहरुले अभ्यास गर्दै आफ्ना अनुभुतिलाई पुस्तकहरुको रुपमा उतार्दै आउनुभएको छ । महासन्धि, महामुद्रा, महामाध्यमिक जस्ता अभ्यास पद्धति अपनाएर साधना गर्दै सिद्धि हासिल गर्नुभएका क्याब्जे दिल्गो खेन्चे रिन्पोछेले आफ्ना अनुभूतिलाई यो पुस्तकमा हृदयग्राही रुपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।

खेन्चे रिन्पोछेका उपदेशहरुलाई विभिन्न भाषामा प्रकाशित गर्ने लक्ष्य लिएको शेछेन् प्रकाशनले नेपाली भाषामा सर्वप्रथम यो पुस्तक प्रकाशित गर्न लागेको छ । नेपाली अनुवादक पुण्य प्रसाद पराजुलीले तिब्वती पाठ र अंग्रेजी संस्करणको आधार मा यो पुस्तक अनुवाद गर्नु भएको हो । आगामी दिनहरुमा नेपाली भाषामा पुस्तकहरु प्रकाशन गर्दै यहाँहरु समक्ष पुऱ्याउने प्रकाशनको कार्यकम छ ।

Shechen Publication
G.P.O. Box 136, Kathmandu
EA12 Inderpuri, New Delhi, 110012, India
shechen@gmx.net

मूल्य रु. ९५/-